بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة اليرموك
كلية التربية الرياضية
قسم التربية البدنية

أثر برنامج تعليمي مقترح للأطفال (7–10) سنوات على بعض المتغيرات البدنية والحركية

The Effect of Suggested Teaching Program for Children(10-7) Years on some Physical & Motor Ability Variable

إعداد

سارة سعد إرشيدات

إشراف الدكتور :

حسن محمود الوديان

حقل التخصص : تربية بدنية

2006 م

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

أثر برنامج تعليمي مقترح للأطفال (7-10) سنوات على بعض المتغيرات البدنية والحركية

إعداد

سارة سعد إرشيدات

بكالوريوس تربية رياضية 2003م – جامعة اليرموك

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية البدنية – جامعة اليرموك

لجنة المناقشة

حسن محمود الوديان ....رئيساً
أستاذ مشارك في نظريات التدريب الرياضي / سباحة ، جامعة اليرموك
وليد المارديني .... عضواً
أستاذ في نظريات التدريب الرياضي / كرة سلة ، جامعة اليرموك
زياد المومني .... عضواً
أستاذ مساعد في التنظيم والإدارة في التربية الرياضية ، جامعة اليرموك
محمد الرواشدة .... عضواً
أستاذ الطب الرياضي – فسيولوجيا وعلاج طبيعي ، جامعة اليرموك

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

الإهداء

إلى أغلى ما في حياتي

رمز الأبوة والعطاء ...... والدي

عنوان العطف والحنان ...... والدتي

إلى أخي ...... وأختي ......

إلى زوجي الحبيب ......

أهدي هذا العمل ......

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

الشكر والتقدير

أشكر الله عز وجل الذي أعانني على إتمام هذا العمل .
والشكر الجزيل ل د. حسن الوديان لإشرافه على الرسالة ،
وأشكر أعضاء لجنة المناقشة أ.د وليد المارديني ، د. زياد المومني ،أ.د محمد الرواشدة على تفضلهم بقبول مناقشة هذه الرسالة .

والشكر الكبير لصديقتي وزميلتي روعة على دعمها الدائم منذ البداية وحتى النهاية .

© Arabic Digital Library - Yarmouk University

فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع
ج	الإهداء
د	الشكر والتقدير
ه	فهرس المحتويات
ز	فهرس الجداول
ح	فهرس الملاحق
ط	الملخص باللغة العربية
	الفصل الأول :
1	مقدمة الدراسة
5	مشكلة الدراسة
6	أهداف وأسئلة الدراسة
7	مجالات الدراسة
	الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة
8	الإطار النظري
8	التطور التاريخي لرياضة السباحة
10	الخطوات الفنية
11	التعليم والتعلم في رياضة السباحة
15	رغبات الأطفال من النشاط الحركي
18	عوامل القدرات البدنية
	الدراسات السابقة
25	الدراسات العربية
30	الدراسات الأجنبية
32	التعليق على الدراسات السابقة
32	مدى الاستفادة من الدراسات السابقة
	الفصل الثالث :الطريقة والإجراءات
33	منهج الدراسة
33	مجتمع الدراسة

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

عينة الدراسة	33
متغيرات الدراسة	33
تكافؤ العينة	34
خطوات تنفيذ الدراسة	38
الفصل الرابع: عرض النتائج	
النتائج المتعلقة بالسؤال الأول	41
النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني	42
الفصل الخامس : مناقشة النتائج والتوصيات	
مناقشة النتائج	43
الاستنتاجات	48
التوصيات	49
المراجع العربية	50
المراجع الأجنبية	52
الملاحق	53
الملخص باللغة الإنجليزية	73

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

فهرس الجداول

الرقم	الجدول	الصفحة
1	تكافؤ عينة الدراسة .	34
2	معامل ثبات الاختبارات .	38
3	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار(ت) بين القياسين القبلي والبعدي للقدرات البدنية والحركية للمجموعة التجريبية ن=(15).	41
4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار(ت) بين القياسين البعديين للقدرات البدنية والحركية للمجموعتين التجريبية والضابطة ن=(30).	42

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

فهرس الملاحق

الرقم	الملاحق	الصفحة
1	كتاب الحصول على موافقة المدير العام على حجز حوض السباحة في المدارس العالمية .	53
2	كتاب الحصول على موافقة أولياء الأمور .	54
3	الاختبارات .	55
4	جدول الخبراء والمحكمين .	62
5	البرنامج التعليمي المقترح .	63

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

ملخص

ارشيدات ،سارة سعد ،"أثر برنامج مقترح لتعليم السباحة للأطفال على بعض القدرات البدنية والحركية " رسالة ماجستير ،جامعة اليرموك، كلية التربية الرياضية ،المشرف : د. حسن الوديان .

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج مقترح لتعليم السباحة على بعض متغيرات القدرات البدنية والحركية قيد الدراسة وهي " السرعة ، المرونة ، الرشاقة ، التوافق ، التوازن " لدى أطفال المرحلة السنية من (7-10) سنوات .

وأظهرت نتائج الدراسة أن هناك فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي على خصائص بعض القدرات البدنية والحركية لأطفال المجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي ، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي على خصائص بعض القدرات البدنية والحركية لأطفال المجموعة التجريبية يعزى لأثر البرنامج المقترح ولصالح القياس البعدي ، ووجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين على خصائص بعض القدرات البدنية والحركية لأطفال المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية.

وتوصي الباحثة باستخدام البرنامج المقترح لتعليم السباحة للأطفال لما له من أثر إيجابي على تحسين بعض القدرات البدنية والحركية .

الكلمات المفتاحية:

برنامج تعليمي، سباحة، القدرات البدنية والحركية

© Arabic Digital Library Yarmouk University

الفصل الأول

المقدمة :

السباحة هي حركة الكائنات الحية في الماء دون المشي في القاع ، وتعتبر السباحة نشاط يمارس بشكل كبير للترفيه وكذلك كرياضة عالمية أولمبية ، كما أن هناك العديد من الفوائد للسباحة بالإضافة إلى المخاطر حين لا يكون السباح حذراً .

وهي رياضة يمكن لجميع الناس من كل الفئات ممارستها وبالتالي يستمدوا منها تمارين مفيدة للجسد وهي متعة مفيدة للنفس .

إن رياضة السباحة وما تشمله من ألعاب رياضية متعددة (طرق السباحة، كرة الماء، القفز إلى الماء، الانقاذ...) ما هي إلا جزء من النشاطات الرياضية الكثيرة التي ترمي إلى تربية الجيل الجديد تربية متزنة متعددة الجوانب فتنمية القابليات البدنية تساعد على تطوير الإمكانات (القدرات) البشرية البدنية والفكرية لانجاز واجبات كثيرة التي تعتبر محصلة إيجابية لخدمة وتقدم حركة المجتمع نحو ما هو أفضل لهذا نرى أن الدول المتقدمة (صناعياً واجتماعياً) تعطي أهمية خاصة للتربية الرياضية في برامجها العامة بغرض الحفاظ على قدرات أفراد المجتمع وتجعل لها أهمية خاصة للتربية الرياضية في برامجها العامة لغرض الحفاظ على قدرات أفراد المجتمع وجعلها في حيوية ونشاط مستمرين لديمومة النهوض بالمجتمع وتقليل حوادث الإصابة بالأمراض والتي تنفق عليها أموالاً طائلة سنوياً. العيساش و آخرون (1987).

يتوقف مستوى الأداء البدني بدرجة كبيرة على مستوى القدرات البدنية والحركية للفرد . فالقوة العضلية ، والسرعة ، والتحمل ، والرشاقة والمرونة هي مهيآت أساسية للنشاط الحركي البدني والرياضي الناجح . ومستوى تحسين هذه القدرات يتوقف على الامكانيات

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

الوظيفية للأجهزة العضوية خاصة الجهاز العصبي المركزي . ويمكن تنمية وتحسين القدرات البدنية والحركية إذا أخذنا في الاعتبار القوانين الموضوعية للتقدم بمستوى الأداء في الأجهزة العضوية واستخدامها بوعي في عملية التدريس .عبد الكريم (1989).

فالقيام بنشاط بدني عنيف متكرر ، يؤدي إلى استهلاك طاقة العمل ، تكون نتيجته ظهور التعب وانخفاض مؤقت في مستوى أداء الأجهزة العضوية ، إلا أن هذا التعب يكون بمثابة منبهاً لعمليات استرجاع الطاقة ، وتتحسن الإمكانات الوظيفية للأجهزة العضوية تحت اشتراطات معينة . عبد الكريم (1989).

ونعود ونقول ان اللياقة البدنية ضرورية لحياتنا و حياة اطفالنا بشكل كبير وعلى الرغم من أن ممارسة الأنشطة الرياضية مقتصرة على عدد قليل من طلابنا وهناك أسباب تبرر ذلك من أهمها اختلاف نوعية المدارس بين خاصة وحكومية ومحاولة المدارس الخاصة تأمين امكانات ومنشآت رياضية لتسويقها في المجتمع وتتسابق بذلك ني ما بينها،وعلى الرغم من ذلك فان التنبؤات المستقبلية تشير أن التربية الرياضية بشكل عام والرياضة بشكل خاص سوف يعممان على قاعدة واسعة للمجتمع بشكل كبير وستشمل مختلف الأعمار . توق وآخرون(2002).

أجرى جليفورد (Guilford 1967) في حديثه عن القدرات الحركية Motor Abilities Guilford Model استعراضا شاملا للدراسات التي تناولت هذا الميدان وتوصل الى عدد من العوامل الحركية التي يتضمنها كل نشاط حركي يقوم به الانسان على الأقل ولهذه العوامل ارتباط وثيق مع الجزء المستعمل،وكثير من القدرات الادراكية الحركية تدرس في مدارسنا فيستعمل المتعلم عدد من المهارات الحركية وهذا الأداء له تأثير ايجابي في التربية البدنية لكن ذو شدات مختلفة وهناك بعض المهارات الحركية لا ترتكز فقط على الأداء البدني ولكن يصبغ عليها صفة الادراك وهو ما يوجه القدرات الحركية ككل.

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

والجدير بالذكر أن القدرات الحركية تعكس التطور المهاري لدى الأطفال نتيجة للتحسن في الوظائف العصبية واكتمال نمو الجهاز العصبي الخاص أي ماحول الألياف العصبية ، فتطور عملية اطلاق السيلانات العصبية المتحكمة في الحركة، فيبدأ الطفل بتعلم مهارات محددة تخدم قدراته البدنية مثل السباحة والتزلج ثم المشاركة في بعض النشاطات الترفيهية المنظمة مثل كرة القدم والرقص ودروس السباحة. ميلجان(2003).

فيذكر الخولي (1991) أن هناك حاجات كبيرة لتنمية القدرات الحركية عند الأطفال فعلى سبيل المثال القدرة على التوازن لدى الطفل من خلال اكسابه خبرة الانقباض العقلي والانبساط من خلال اتاحة فرصة لأداء حركات متنوعة كالحركات الانتقالية والارتداد على قدم واحدة فتعكس سيطرة الطفل على مركز ثقله مقابل الجاذبية،فالاحساس بالتوازن يتم عن طريق القنوات الهلالية بالاذن الداخلية والتي تتأثر بحركات الرأس تتبعا لاتجاه الجسم.

ويميل الذكور الى الزيادة الثابتة في اختبارات القدرة الحركية من سن (6-17) سنة.أما بالنسبة للاناث فهناك ثبات وتوقف نسبي في نمو القدرة الحركية لغير الممارسات للأنشطة الرياضية، وتلعب زيادة الدهون في الجسم دورا كبيرا في ايقاف تقدم القدرة الحركية والعائدة الى أسباب فسيولوجية في سن البلوغ.أما الاناث اللواتي لديهن استمرار بممارسة الأنشطة الرياضية فيستمر التحسن في القدرة الحركية حتى بعد البلوغ،مما يفيد أن هناك علاقة طردية ما بين الممارسة والتطور للقدرة الحركية للاناث. سالاماتن(Salamtin,1991).

إن السباحة بشكل خاص حظيت باهتمام شديد في كل الأرجاء إيماناً بأهميتها كنشاط بدني للمحافظة على النفس البشرية ، فقد استخدمه الأطباء في علاج وتأهيل كثير من الاصابات والأمراض العصرية،كأمراض قلة الحركة ، واستخدمه المهندسين لدراسة حركة الجسم في الوسط المائي وكيفية الاستفادة من المساحات والروافع والقوى الداخلية لانتاج

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

القوى الدافعة للتغلب على المقاومة ، حتى كان اهتمام علماء التربية والتربية الرياضية على وجه الخصوص كنشاط يساهم على تعديل السلوك ايجابيا واكساب الأطفال الكثير من العادات السليمة صحيا واجتماعيا. فاسيليف(1989)،حلمي(1998) .

تتضمن مرحلة التعليم الأساسي أنشطة متنوعة وألعاب فردية وجماعية ابتداء من الصفوف(الأولى) وينصح الخبراء ممارسة السباحة في هذه المرحلة للفوائد الصحية والنفسية التي تعود على المتعلم ، فالوسط المائي وسط جديد غير اعتيادي ينمي القدرات الحركية بحيث تتأثر العديد من الصفات البدنية وتحتاج ممارسة السباحة الى المرونة والرشاقة والقدرة على الطفو والاتزان والثبات والتركيز والانتباه والتوافق العصبي العضلي والسعة التنفسية اضافة لبعض القدرات المهارية كالطفو وضربات الرجلين وحركات الذراعين لمتابعة الأداء وبالتالي الوصول للتوافق العصبي العضلي .

ويؤكد سامان وآخرون(1999) أن فترة الطفولة تعد فترة نموذجية للبدء في تعلم السباحة فالتعلم المبكر يبني قاعدة قوية لتطوير المهارات على مراحل العمر المتقدمة فتعمل على بناء شخصية الطفل وتزيد ثقته بنفسه من خلال تصرفه في الماء وقدرته على الطفو والتركيز على أداء المهارات المختلفة وبالتالي تنمي القدرات الحركية للأطفال.

وبما ان للسباحة قدرات بدنية حركية خاصة الا انها تشترك بالقدرات البدنية الحركية الاخرى لذلك يتطلب اولا معرفة الخصائص الحركية لهذه المرحلة ومستوى نموها الطبيعي الذي يصل اليه الطفل وبالتالي معرفة خصائص النمو المميزة التي ستساعد على تهيئة أفضل الظروف لممارسة النشاط البدني ليبلغ الطفل النمو بشكل طبيعي دون ان نتعجله او نقف بطريقه.علاوي (1980) .

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

مشكلة الدراسة وأهميتها:

من خلال اطلاع الباحثة على المراجع العلمية وجدت أن هناك نسبة كبيرة من تلك الأبحاث والمقالات العلمية قد ركزت على الأهمية الكبيرة للنشاط البدني للأطفال لما لتنمية القدرات البدنية والحركية من فوائد كثيرة تنعكس بدورها على النواحي النفسية والاجتماعية والعقلية للأطفال .

ومن الملاحظة الميدانية ومن خلال مساهمة الباحثة في تعليم رياضة السباحة تبين وجود نقص أو عدم اهتمام في المدارس للبرامج الرياضية في الوسط المائي للمرحلة الأساسية ولجميع المراحل على الرغم من أن النشاط البدني للأطفال يساعد على تطوير قدراتهم البدنية الحركية ثم تعود الفائدة على تطوير القدرات التعليمية لديهم .

حيث لم تتناول الدراسات السابقة تأثير السباحة على خصائص بعض القدرات الحركية والصفات البدنية للأطفال للمرحلة العمرية (7-10) على المستوى المحلي أما على المستوى العالمي فقد تناولتها بدقة حول تطوير هذه القدرات (البدنية والحركية) لتفيد في المستويات العليا في السباحة ولتمثيل الدول في البطولات المحلية والمحافل الدولية ، وتم دراسة هذه الفئة العمرية من جميع الجوانب المورفولوجية والاتجاهات الخاصة بفسيولوجيا التدريب كسباحين .

ولعدم توفر الدراسات التي تناولت هذه الفئة العمرية في مجال رياضة السباحة على المستوى المحلي برزت أهمية هذه الدراسة والتي تسعى بشكل مباشر للتعرف إلى تأثير برنامج مقترح لتعليم السباحة للأطفال على خصائص بعض القدرات البدنية والحركية . كما أن هذه الدراسة تسعى وبشكل غير مباشر إلى وضع أسس خاصة لتعليم السباحة للمرحلة العمرية من (7-10) سنوات والناتجة تلقائياً من خلال تطبيق برنامج الدراسة التعليمي في المدارس الخاصة .

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

أهداف الدراسة :

تهدف هذه الدراسة إلى :

1- التعرف إلى الفروق المعنوية بين كل من القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فيما يتعلق ببعض خصائص القدرات البدنية والحركية للأطفال .

2- التعرف إلى الفروق المعنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسين البعديين فيما يتعلق ببعض خصائص القدرات البدنية والحركية للأطفال .

أسئلة الدراسة :

1- هل هناك أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α= 0،05) للبرنامج التعليمي المقترح على خصائص بعض القدرات البدنية والحركية للأطفال ما بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ؟

2- هل هناك أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α= 0،05) للبرنامج التعليمي المقترح على خصائص بعض القدرات البدنية والحركية للأطفال في القياس البعدي ما بين المجموعتين التجريبية والضابطة ؟

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

مجالات الدراسة :

المجال الزماني :

أجريت الدراسة في الفترة الزمنية الواقعة بين 2006/4/9 ولغاية 2006/6/8 .

بحيث أجريت في هذه الفترة القياسات القبلية وتطبيق البرنامج الفعلي والقياسات البعدية .

المجال المكاني :

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج التعليمي المقترح وعمل القياسات القبلية والبعدية لعينة الدراسة في ساحة ومسبح المدارس العالمية لكلتا المجموعتين التجريبية والضابطة .

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

الإطار النظري :

التطور التاريخي لرياضة السباحة

عند التحدث عن التطور التاريخي لرياضة السباحة فقد تم تناوله من خلال ثلاث مراحل وهي:

أ- المرحلة الأولى وتشمل: السباحة في العصور الأولى:

1- الآثار المصرية .

2- الآثار الآشورية .

3- الآثار الفارسية واليونانية .

4- الآثار الرومانية . القط (1998) .

ب- المرحلة الثانية وهي السباحة في العصور الوسطى:

تتميز العصور الوسطى بأنها مرحلة الانتقالية التي بدأ من خلالها الانتقال التاريخي الذي حدث للسباحة من خلال العصور المختلفة والذي بدأ بالاهتمام برياضة السباحة حيث شملت العصور التالية:

1- عصر الكنيسة .

2- العصر الإسلامي .

3 - عصر الإقطاع .

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

4- عصر النهضة .

5- الاستكشاف والاستعمار . القط (1998) .

ج/ المرحلة الثالثة وهي السباحة في العصر الحديث:

يعتبر العصر الحديث هو العصر الذهبي الذي تضاعف فيه الاهتمام بالسباحة حيث احتلت السباحة مكاناً مرموقاً بين الرياضات الأولمبية مما أدى إلى إنتشارها في كثير من الدول المتقدمة ، وبدأ تطورها في هذا العصر في بداية انتشار أحواض السباحة والتطور في إنشائها ورعايتها الصحية ، ثم بدأ التطور الفني في الأداء لسباحة الزحف حيث استخدم "ريتشارد كافيل" أحد ابناء "فريدريك" الطريقة الإسترالية التي توصل إليها والده في عام 1903 بتقليل عدد ضربات الرجلين إلى ست ضربات ، وفي عام 1922م تم التوصل إلى وضع الجسم الأفقي الانسيابي على الماء وتحديد وضع الرأس وحركتها والتوافق بين ضربات الرجلين وحركات الذراعين عن طريق السباح الأمريكي "جوني ويسملر" حيث فاز بدورتي 1924م ، 1928 الأومبية وسجل 50 رقماً عالمياً.

وفي عام 1932م بدأ اهتمام كثير من الدول بالسباحة وظهر سباح اليابان "ميازاكي" الذي فاز بسباق 100م حرة في دورة لوس انجلوس 1932م.

ثم بدأ تطور طرق السباحة التنافسية الأخرى حيث تطورت سباحة الصدر إلى سباحة الفراشة ثم أصبحت لكل منهما سباقاته الخاصة ثم تطورت سباحة الفراشة إلى سباحة الدولفين السريعة، ثم بدأ تطور علم السباحة وتم وضع نظريات التدريب بما يتفق وقوانين الحركة والفروق الفردية بين السباحين . القط (1998) .

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

الخطوات الفنية لسباحتي الزحف على البطن والزحف على الظهر :

أولاً : سباحة الزحف على البطن :

- يأخذ الجسم الوضع الانسيابي الأفقي على سطح الماء وتكون الذراعان ممدودتان للأمام والرأس بينهما لتوجيه الجسم أثناء حركته .
- يبدأ أداء السباحة بعمل ضربات الرجلين التبادلية الرأسية أولاً ، وبعدها تقوم إحدى الذراعين ببداية مسك الماء من نقطة أمام الكتف وللداخل قليلاً تجاه الرأس وعلى عمق 15 سم تحت سطح الماء .
- تبدأ عملية الشد بثني مفصل المرفق عندما يكون في وضع أسفل الكتف والصدر .
- يصل الشد إلى أقصى قوة له عند الخط العمودي الساقط من الكتف والذي يقع مباشرة أسفل مركز ثقل الجسم .
- تتم عملية التنفس في السباحة الحرة بأخذ الشهيق من الفم من أحد الجانبين عندما تكمل أحد الذراعين الشد ويخرج الزفير في الماء مع بداية دخول نفس الذراع للماء .
- تتم عملية الشد كاملة بدوران اليد لأسفل وللداخل على شكل حرف s . البيك وآخرون (1997) .

ثانياً : سباحة الزحف على الظهر :

- تبدأ الذراع المستقيمة بدخول الماء أمام الكتف ، وتؤدي الرجلين ضربات تبادلية تبدأ من مفصل الفخذ وتنتهي بحركة كرباجية من مشط القدم .
- تبدأ عملية الشد بأحد الذراعين تحت الماء بينما تبدأ الذراع الأخرى الخروج من الماء.
- يتم الشد والذراع منثنية مع عدم المبالغة في الانثناء .

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

- بوصول الكف بجانب الجسم تبدأ الذراع الأخرى في حركة العودة بسرعة بسهولة بدون توقف ولا يرتفع الذراع كثيراً عن سطح الماء ويأخذ مساره في الهواء أعلى الصدر والوجه .

- تتم حركات الذراعين بالتبادل بحيث عندما تدخل ذراع للماء تقوم الذراع الأخرى بالتخلص من الماء ، وأثناء الشد بيد تكون اليد الأخرى خارج الماء في بداية المرحلة الختامية وهكذا . البيك وآخرون (1997) .

تعلم السباحة :

وتتضمن السباحة التعليمية اكتساب الفرد مهارات وطرق السباحة المختلفة بدأ بالمهارات الأساسية، والمهارات التمهيدية وصولاً إلى إكتساب المتعلم طرق السباحة الأربعة وذلك في إطار تحقيق مبدأين هامين هما الترويح وتحقيق الأمن والسلامة . القط (1999) .

أهمية تعلم السباحة:

أصبح تعليم السباحة ضرورة حتمية فهي الرياضة الهادفة التي تغطي جميع أغراض التربية الرياضية في النواحي العقلية والاجتماعية والإنسانية والبدنية.

كما أن السباحة تعتبر من أفضل الأنشطة الرياضية لما لها من فوائد عديدة بالمقارنة بالأنشطة الأخرى حيث يمكن ممارستها في جميع الأعمار دون تقييد بالجنس أو العمر أو مستوى المهارة . القط (1999) .

وتعليم السباحة يكسب الفرد خبرات حركية جديدة كمجال جديد ووسط غير مألوف له في حياته العادية مما يتطلب منه تكييف نفسه للتغلب على عوامل ميكانيكية وفسيولوجية

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

ونفسية. وبوجه عام ترجع الأهمية الكبرى في تعليم السباحة ووجوب المواظبة على ممارستها إلى الفوائد التالية:

1- السباحة رياضة ترويحية تنقي النفس وتخفف عنها المتاعب والهموم وذلك نتيجة لأبحاث عديدة أجريت في المصانع، وأن ممارسة الرياضة في أوقات معينة تزيد من الإنتاج.

2- السباحة علاج لبعض التشوهات التي توجد في الجسم كالظهر المحدب والمقعر والانحناء الجانبي وتعتبر من الرياضات التعويضية لهذه الأوضاع فقد كتب الكثيرون عن السباحة والمعاقين وعرفت قيمتها العلاجية وقد أوردت في برامج المعاقين بالمستشفيات والمدراس الخاصة كما تعتبر السباحة أفضل الأنشطة الترويحية للأشخاص ذوي العديد من أنواع الإعاقة.

3- من أهم فوائد السباحة من الناحية الصحية أنها تكسب نظامة تامة كما تكسبنا العادات الصحية السليمة- كعدم استخدام منشفة الزميل- كما تشجع الأفراد على إجراء الكشف الطبي الدائم على كل جزء من أجسامهم وفي مواعيد منظمة.

4- كذلك تحقق السباحة من الإنسان حب الخير وعاطفة الإنقاذ.

5- للسباحة فائدة كبيرة من الناحية النفسية والاجتماعية فهي تلعب دوراً كبيراً في علاج كثير من الحالات النفسية وتساعد في تلافي المشاكل الاجتماعية فالبعد عن الأعباء اليومية في العمل يعطي الفرصة لممارستها للتخلص من الكآبة والهموم.

6- للسباحة فائدة تربوية عظيمة في إكساب من يمارسها صفات حميدة حيث تغرس في السباح مساعدة الغير والجد والتضحية وتنمي الخلق الرياضي في ممارستها.

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

7- أما من الناحية العقلية فإنها تساعد ممارستها على استيعاب الحركات وسرعة التصرف وحضور البديهية ورفع مستوى الذكاء إلى درجة أعلى من الشخص العادي.

8- في السباحة تظهر المهارات الفردية نتيجة التنافس كما أنها تنمي في ممارستها المهارات الاستعراضية بجانب المهارات التنافسية . القط (1999) .

تعليم السباحة للمراحل السنية المختلفة Swimming reaching for Different Age Levels

يختلف تعلم السباحة باختلاف الأعمار السنية، حيث لكل مرحلة عمرية خصائصها التي تميزها، ومن ثم فمعرفة المدرس لهذه الخصائص وأن يضعها في الاعتبار خلال مراحل التعلم المختلفة يجعل عملية التعلم أكثر كفاءة وفاعلية . القط (1999) .

العمر المناسب للبدء في تعليم السباحة

يتعلم الناشيء الصغير أن يسبح في عمر المدرسة (حوالي ست سنوات) ويستمر حوالي سنتين لتحسين الأداء في الأربع سباحات ويبدأ في عمر تسع سنوات تعلم مهارات أكبر، وتدريجياً مع بداية هذا العمر يعطي اهتماماً أكثر في دقة الأداء السباحات المختلفة. القط (1999) .

تعليم السباحة لأطفال المرحلة الابتدائية Elementary School Age Children

يصبح الأطفال في هذه المرحلة العمرية قادرين على التعليم والعمل من خلال مجموعات ويجب أن تكون متجانسة وتتناسب مع استعداداتهم وقدراتهم، ويحتاج المتعلمون في هذه المرحلة العمرية إلى الإحساس بالأمن والأمان والثقة الطمأنينة مع الشخص المسؤول

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

عن التعليم، الأمر الذي يلقي على المدرس مسؤولية توطيد علاقات المودة وخلق مناخ الألفة لتيسير عملية التعلم . القط (1999) .

كذلك تشير النتائج بعض الدراسات بالإضافة إلى الخبرات الشخصية إلى أن الطفل في هذه المرحلة يريد دائماً الإحساس بأنه عضو هام ومحط اهتمام الآخرين، هذا بالإضافة إلى حاجته للتشجيع المستمر، وحيث إن الأطفال في هذه المرحلة العمرية بعد (9) سنوات يتميزون باستقرار أكثر في تحمل المهارة وتعلم السباحة، لذلك فإن التدريس من خلال مجموعات متجانسة يصبح أكثر مناسبة كما يحقق نتائج أفضل لاكتساب مهارة السباحة.

وفيما يلي نصائح يجب أن يضعها المدرس (المدرب) في اعتباره عندما يقوم بتعليم أطفال المرحلة السنية من (6-12) سنة :

1- يجب جعل مدرس السباحة خبرة تجلب السعادة والمرح للمتعلم.

2- يفضل عدم استخدام المصطلحات الفنية وإنما بدلاً من ذلك يستخدم الكلمات والعبارات الشائعة والمألوفة.

ويعطي هذا الأسلوب للمتعلم تصوراً عقلياً أفضل لتعلم المهارة ومن ثم يسهل اكتسابها.

3- يجب أن يتميز الدرس بالنشاط والعمل المستمرين.

4-يجب أن يتميز الدرس بالمرح والسرور.

5-يجب توضيح أداء المهارة على نحو صحيح ومبسط، كما يمكن الاستفادة من التلاميذ أنفسهم في أداء النموذج . راتب (1997).

وقد وضع تيرنر تقسيماً لمراحل النمو والتطور الحركي الذي يعتبر أكثر استخداما في مجالات علم النفس والطفولة :

1- مرحلة الطفولة المبكرة من الميلاد حتى 3 سنوات .

2- مرحلة الطفولة ما قبل المدرسة من 3-6 سنوات .

© Arabic Digital Library - Yarmouk University

3- مرحلة الطفولة من 6-9 سنوات .

4- مرحلة الطفولة من 9-12 سنة . الديري (1999) .

وتجمع المرحلة التي تطبق عليها الباحثة البرنامج المقترح ما بين المرحلتين الأخيرتين من تقسيم تيرنر (مرحلة الطفولة من 6-9 سنوات ، مرحلة الطفولة من 9-12 سنة) .

ففي المرحلة الأولى (6-9) سنوات يجب التفكير ملياً في إعداد الأنشطة الحركية الملائمة لهذا الطفل ، كذلك الجو التربوي المناسب لكي ينمو الطفل نمواً حركياً سليماً بما يتناسب مع قدراته وحاجاته وميوله .

فمثلاً النمو البدني العام يكون بطيئاً عند الطفل في هذه المرحلة ويزداد وزنه حسب معدلات النمو ، وتتسم قامته بالنحافة ، ويكون جسمه اسطوانياً ، وحوضه صغيراً ، بعد ذلك يبدأ شكله بالتناسق مع تضاؤل نسبة الدهون في جميع مناطق الجسم .

أما من ناحية الخصائص الفسيولوجية فيكون القفص الصدري للطفل مسطحاً ، أي أنه يحدد عمل القلب والرئتين ، ويكون الجهاز الدوري التنفسي ضعيفاً ، وكذلك التحمل يكون عنده ضعيفاً ، وفي هذه الفترة يكون الهيكل العظمي والعضلي ضعيفاً ويسهل تشكيله .

أما الخصائص النفس حركية فالطفل في هذه المرحلة نشيط ودائم الحركة ، يكتسب المهارات بسرعة ، ويبدأ السيطرة بسرعة على حركاته ، ويستخدم المجموعات العضلية الكبيرة ، وتظهر عنده بعض الحركات التوافقية ، ويبدأ بتقليد الكبار ، حيث يحتاج إلى النشاط الحركي الدائم مثل الجري ، والقفز والوثب والتسلق والتعلق والدفع والرفع والحجل والدوران .

ويكون أيضاً في هذه المرحلة من الناحية النفسية واسع الخيال ، فضولي ، محب للاستطلاع ، ويحاول إثبات شخصيته أمام والديه .

ومن خصائصه الاجتماعية أنه يكون يحب اللعب مع مجموعات صغيرة لإثبات وجوده وتفكيره ، تغلب عليه الأنانية في احتضان الأشياء ، خاصة الكرات والألعاب التي يحبها ، حيث يدفعه حب الاستطلاع إلى التنقل من نشاط لآخر ، يحب المديح وذكر اسمه في المجموعات . الديري (1999) .

رغبات الأطفال من النشاط الحركي في هذه المرحلة :

يحتاج أطفال هذه المرحلة إلى الأنشطة الحركية التي تتميز بسهولتها ، والتي تتطلب عمل الجهازين الدوري والتنفسي ، ولكن يجب أن تكون هذه الأنشطة قصيرة مع فترات راحة بين كل نشاط وآخر ، لأن قلب الطفل في هذه المرحلة صغير ، ولايتحمل

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

الأنشطة الرياضية ذات الحمل الشديد ، أيضاً يجب الاهتمام بالأنشطة الحركية التي تحسن لياقة الطفل ، وكذلك قوامه العام ، مثل الجري السريع ثم التوقف ، الزحف ، التسلق ، الدوران ، أيضاً يجب الإكثار من الأنشطة الحركية التي تساعد على عنصر التوازن . الديري (1999) .

أما المرحلة من(9-12) سنة فتعتبر هذه المرحلة امتداداً للمرحلة السابقة ، حيث يعتبر النمو أكثر استقراراً من المرحلة السابقة ، ويجب التفكير في كيفية إعداد الأنشطة الحركية التي يمكن ممارستها مثل السيطرة والدقة التي لم يستطع أداءها في المرحلة السابقة ، ولهذا لا بد من إعداد الجو التربوي المناسب ، لكي ينمو الطفل نمواً حركياً سليماً بما يتناسب مع قدراته وحاجاته وميوله . الديري (1999) .

فهنا يميل الطفل للصراع والاحتكاك مع الآخرين في النمو البدني العام ، فيستخدم اليدين بشكل مستقل ، وهذا يساعد على استخدام المهارات الحركية الأكثر تعقيداً مثل السيطرة والدقة ، بسبب نمو الرجلين حيث يكون نمو البنات أسرع من الأولاد في هذه السن ، حيث تبدأ الفروق الفردية عند الجنسين ، وهنا يرتفع صدر الطفل وتصبح الأضلاع أكثر انحرافاً ، وبارتفاع الصدر قليلاً يصبح حجم القلب والرئتين أكبر ، مما يسمح بسعة حيوية أكبر . وفي هذه الحالة تزداد امكانات الطفل الحركية ، ويصبح في مقدوره السيطرة على الحركات الأكثر تعقيداً ، مثل الجري السريع والوثب وكذلك الحركات الانتقالية .

وفي الخصائص الفسيولوجية يرتفع الصدر قليلاً ، فينمو حجم عضلة القلب وكذلك الرئتين ، ويبقى القفص الصدري ضيقاً حيث يسبب بعض الارتباك الوظيفي في حركة التنفس ، وفي هذه الفترة تتحسن مرونة المفاصل لكن ليس بالقدر الكافي ، والطفل في هذه المرحلة يبذل مجهوداً كبيراً في أداء المهارات الحركية ، بسبب الارتباك الوظيفي والحركي دون وعي ، مما قد يسبب آلاماً كثيرة في عظامه وعضلاته .

أما خصائصه النفس حركية فيكتسب الطفل في هذه المرحلة المهارات الحركية البسيطة ، مثل ألعاب السباحة ، ألعاب الجمباز ، ألعاب الرشاقة .

ومن ناحية الخصائص النفسية فيحب الطفل في هذه المرحلة النشاط الحركي ، ويصبح قادراً على التمييز بين الأشياء ، ويحب النقد الذاتي والمبادرات الشخصية ويكتشف القواعد المتبعة في الألعاب ، ويحب إظهار قدراته الشخصية والتفاخر بمهاراته الحركية والسيطرة عليها .

في الخصائص الاجتماعية يحب الطفل تحمل المسؤولية ، ويحب اللعب مع المجموعات الكبيرة ، كذلك تتزايد قدرة الطفل على تعلم قواعد اللعب بشكل منظم وأكثر

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

تعقيداً ، ويحاول التجريب والتحليل ، حيث يحب المنافسة مع الآخرين ، وهنا تزداد الفروق بين الجنسين ، ويصبح أكثر حباً للجماعة ، مما يزيد من تعلمه بمهارات الألعاب الكبيرة . الديري (1999) .

رغبات الأطفال من النشاط الحركي في هذه المرحلة :

يحتاج أطفال هذه المرحلة إلى الأنشطة الحركية التي تتميز بالرشاقة والمرونة والقوة والسرعة والتحمل ، ويجب الاهتمام بالأنشطة الحركية التي تساعد على قوة عضلات الطرفين السفلي والعلوي ، وكذلك الاهتمام بالأنشطة الحركية التي تعمل على تنمية وتطوير القلب والرئتين دون الوصول بالطفل إلى مرحلة الإجهاد ، كما يجب إضافة الأنشطة والتمرينات التي تحافظ على القوام وإصلاح العيوب الجسمية لدى الطفل ، لأن هذه المرحلة هي التي تتشكل فيها الانحرافات القوامية ، كذلك يجب تزويده بالمعلومات عن فسيولوجية الجسم ، وخاصةً عمل القلب والرئتين ، وكذلك غرس صفات القيادة وتحمل المسؤولية . الديري (1999) .

وتكون احتياجات المتعلمين في هذه المرحلة :

يحتاج الأطفال في مرحلة الطفولة من (6-9) سنوات إلى ما يلي :

1- فترة زمنية يومية لممارسة النشاطات البدنية .
2- مهارات حركية أساسية ومتنوعة .
3- ممارسات مكثفة لمهارات الإدراك الحركي .
4- تنويع في النشاطات مع فترات راحة كثيرة .
5- مكان واسع في اللعب .
6- تعاطف – مدح – وتشجيع من الكبار .
7- التكيف مع المجموعة بقدر الإمكان .
8- خبرات ناجحة وشعور بالإنجاز . الديري(1993) .

أما في مرحلة الطفولة من (9-12) سنة فيحتاج الطفل إلى ما يلي :

1- فترات زمنية من النشاط ولمدة أطول .
2- تعليم مهارات أساسية وتطويرها .
3- فرص لممارسة القيادة والتبعية .
4- برامج مرنة ومستويات تضمن النجاح للجميع .
5- المشاركة في إجراءات التقويم .

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

6- فهم وتشجيع من الكبار .

7- إظهار رغبة وإنجازات في تنمية اللياقة البدنية . الديري(1993) .

عوامل القدرات البدنية :

تم تصنيف العوامل المشاهدة إلى العوامل الطائفية و الأولية التالية :

- عامل القوة العضلية .
- عامل التوازن .
- عامل السرعة .
- عامل الرشاقة .
- عامل المرونة .
- عامل الجلد . حسانين (1987) .

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

السرعة :

تعتبر السرعة من المكونات الأساسية للأداء البدني (الحركي) في معظم الأنشطة الرياضية كمسابقات العدو والمسافات القصيرة في السباحة والدراجات ومعظم الألعاب الرياضية ككرة القدم وكرة السلة وكرة اليد والهوكي ومعظم المنازلات الفردية كالملاكمة والمصارعة والجودو والسلاح . *علاوي و رضوان (1994)* .

والسرعة كمصطلح عام يستخدمه بعض الباحثين في المجال الرياضي للإشارة إلى الاستجابات العضلية الناتجة من التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي والاسترخاء العضلي ، كما يستخدمه البعض الآخر للدلالة على قدرة أداء حركة أو حركات معينة في أقصر زمن ممكن ، في حين يرى البعض الآخر أن السرعة هي القدرة على أداء حركات متتابعة من نوع واحد (كالجري مثلاً) في أقصر مدة . كما قد يستخدم مصطلح السرعة للإشارة إلى القدرة على الاستجابة لمثير معين أو لمثيرات معينة في أقل زمن ممكن. *علاوي و رضوان (1994)* .

تنمية السرعة في السباحة :

يعتبر تدريب السرعة في السباحة من أنواع التدريب الأساسية والهامة من الوجهة الفسيولوجية ومن ناحية تمثيل الطاقة للسباحة بصفة عامة وسباحة السرعة بصفة خاصة، ويعتمد تدريب السرعة على استخدام التدريب اللاهوائي وفي هذه الطريقة يطلب من السباح أداء مسافة قصيرة أو السباحة لفترة زمنية قصيرة بحيث يبذل أقصى جهد على أن تكون فترات الراحة بين المجموعات كبيرة بقدر معقول يسمح للسباح باستعادة الاستشفاء ويعينه على مواصلة التدريب وبذل الجهد للمجموعات التالية . القط (1999) .

المرونة :

مفهوم *المرونة* في مجالات التربية البدنية والرياضية يعني قدرة الفرد على أداء الحركات الرياضية على أوسع مدى تسمح به المفاصل العاملة في الحركة . *عبد الحميد ، حسانين (1997)* .

وتتخذ تعريفات المرونة في مجال النشاط الرياضي اتجاهات متعددة ، الأول يفضل تعريف المرونة بارتباطها بمفاصل الجسم المختلفة ، ومن أمثلة التعاريف التي تنتمي لهذا الاتجاه تعريف المرونة بأنها القدرة على ثني المفصل المعين ، أو بأنها مدى الحركة في مفصل أو مفاصل معينة من الجسم . *علاوي ورضوان (1994)* .

وهناك اتجاه آخر لدى بعض الباحثين يفضل تعريف المرونة بأنها القدرة على ثني الأجسام المفصلية وغير المفصلية .

وينحو الاتجاه الثالث نحو إطلاق تعبير المرونة على الحركة وليس على مرونة المفصل ، وفي ضوء ذلك يعرفون المرونة بأنها القدرة على أداء الحركات لمدى واسع ، أو بأنها إمكانية تحريك الجسم أو أحد أجزائه للمدى الكامل للحركة . *علاوي ورضوان (1994)* .

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

ويفضل الكاتب استخدام مصطلح " **المرونة الحركية** " بدلاً من مصطلح " المرونة " ، لذا يعرفها على النحو التالي :

المرونة الحركية :

هي قدرة الفرد على تحريك الجسم أو أجزائه خلال أوسع مدى ممكن للحركة دون أن يحدث نتيجة لذلك تمزق للعضلات أو الأربطة . *علاوي ورضوان (1994)* .

طرق تنمية المرونة للسباحة:

هناك ثلاثة طرق خاصة بتمية المرونة للسباح:

1-طريقة الأولى: ويطلق عليها "المطاطية العلمية" scientific Stretching أو الانقباض الايزومتري .

2-طريقة الثانية: فتعرف بالمطاطية البطيئة Slow screeching.

3- الطريقة الثالثة: تعتمد على تمرينات البالية.(القط 1999)

الرشاقة :

تكسب الرشاقة الفرد القدرة على الانسياب والتوافق والقدرة على الاسترخاء والإحساس السليم بالاتجاهات والمسافات ، ويتفق معظم الخبراء على أن الرشاقة تعني قدرة الفرد على تغيير أوضاع جسمه أو سرعة تغيير الاتجاه ، سواء كان ذلك بالجسم كله أم أجزاء منه ، سواء كان ذلك على الأرض أم في الهواء . *عبد الحميد ، حسانين (1997)* .

فمثلاً يرى كلارك أن الرشاقة تتطلب القدرة على تغيير أوضاع الجسم أو سرعة تغيير الاتجاه .

ويرى بارو أنها مقدرة الجسم أو أجزاء منه على تغيير اتجاهاتها واشترط أن يكون ذلك مصحوباً بالدقة والسرعة . *عبد الحميد ، حسانين (1997)* .

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

تنمية وتحسين الرشاقة :

1- التمرينات الأرضية

- تمرينات بمساعدة زميل.
- تمرينات فردية.

2- التمرينات المائية

- استخدام السباحة التوقيتية.
- اللف والدوران حول الجسم.

3- ربط حركات الذراعين والرجلين لأنواع السباحات المختلفة:

- حركات ذراعين لسباحة الزحف مع ضربات رجلين دولفن.
- حركات ذراعين دولفن مع ضربات رجلين زحف.
- حركات ذراعين في سباحة الظهر مع ضربات رجلين دولفن وربط حركات الرجلين والذراعين مع اختلاف طرق أداء السباحات يعمل على تحسين القدرات الخاصة بالتوافق ويجب العناية بذلك جيداً حتى لا تؤثر حركات الربط تأثيراً سلبياً على طريقة الأداء لبعض السباحات .

4- تنوع طريقة أداء السباحات

- الأداء المنظم لأخذ التنفس من الجانبين في سباحة الزحف على البطن.
- التنوع في عدد ضربات الرجلين.
- معدل التنفس في سباحة البطن والظهر.

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

5- تنوع معدل الدورات وسرعة السباح

ويتضمن ذلك تنوع معدل الدورة الحركية ومعدل الحركة وعدد الدورات أثناء وحدة الزمن التي تتكون عادة من دقيقة واحدة ويكون هذا التنوع مصحوباً بالمحافظة على انتظام السرعة أو المحافظة على معدل الدورات الحركية.

6- تمرينات الانزلاق:

يتم أداء الانزلاق عند أداء البدء أو بدفع الحائط والهدف من الانزلاق هو تحقيق أقصى مسافة باستخدام أقل عدد من حركات الدفع وتلك تعمل على تحسين شعور السباح بطرق الأداء الأمثل والحفاظ على السير في خط مستقيم وتعمل على المساعدة في تحسين القدرات والمهارات المتصلة بالتوافق . القط (1999) .

التوافق :

فيما يلي نماذج لبعض التعريفات التي وضعت للتوافق:

فليشمان Fleishman

هو " **قدرة الفرد على أداء عدد من الحركات المركبة في وقت واحد**".

كما يعرف التوافق بين الأطراف المتعددة بكونه "هو القدرة على التنسيق أو التوافق بين حركات مجموعة من الأطراف عندما تعمل معاً في وقت محدد". حسانين (1999) .

أنواع التوافق:

أولاً: التوافق العام والتوافق الخاص

هناك التوافق العام الذي يحدث عند أداء المهارات الحركية الأساسية كالمشي والجري والتسلق.. الخ وهناك التوافق الخاص الذي يتمشى مع طبيعة النشاط المعين، فمثلاً في كرة السلة يبرز التوافق الخاص من خلال تبادل الكرة بين اليد الواحدة أو اليدين ونقطة

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

محددة بالنسبة لحلقة السلة أو اللوحة مع متابعة النظر، وفي الهوكي يكون التوافق الخاص بين المضرب والكرة ونقطة محدودة بالمرمى مع متابعة النظر، وفي المبارزة يكون التوافق الخاص بين السلاح ومكان معين على جسم المنافس (داخل الهدف القانوني) مع متابعة النظر، وهكذا في جميع الأنشطة الرياضية المختلفة . حسانين (1999) .

ثانياً: توافق الأطراف والتوافق الكلي للجسم

يعرض فليشمان Fleishman نوعين من التوافق هما:

أ- توافق الأطراف Multi 0limp Coordination

أثبتت الدراسة التي قام بها فليشمان عام 1956م عام 1958 والدراسة التي قام بها فليبشمان وهميل Hempel عام 1956، والدراسة التي قام بها باركر Parker وفليشمان عام 1959، عام 1960، أثبتت هذه الدراسات باستخدام أسلوب التحليل العاملي Factor Analysis للقدرات الحركية Motor Ability وجود عامل أطلق عليه أسم "توافق الأطراف".

ب-التوافق الكلي للجسم Groos Body Coordination

أثبتت الدراسة التي قام بها كمبى Cumbee عام 1941م، والدراسة التي قام بها كيورتن Cureton عام 1974م والدراسة التي قام بها هميل وفليشمان عام 1955م، والدراسة التي قام بها لارسون Larson عام 19412م، والدراسة التي قام بها وندلر Wendler عام 1938، أثبتت هذه الدراسات وجود عامل أطلقوا عليه اسم "التوافق الكلي للجسم" ويبدو أن هذا العامل يعكس النشاط العام للجسم.

والفرق بين النوعين السابقين للتوافق هو أن الأول (توافق الأطراف) يستخدم في الحركات التي تتطلب أداء القدمين معا، أو اليدين معا، أو اليدين والقدمين معاً أما الثاني (التوافق الكلي للجسم) فيتضمن حركة الجسم بكامله. حسانين (1999) .

© Arabic Digital Library Yarmouk University

ثالثاً: توافق الذراع والعين وتوافق القدم والعين:

يعرض كلاك Clarke تقيماً آخر للتوافق ورد ضمن تحديده لمكونات القدرة الحركية العامة وهو كما يلي:

1- توافق الذراع والعين Arm –eye Coordination

2- توافق القدم والعين Foot –eye Coordination . حسانين (1999) .

التوازن :

المفهوم العام للتوازن هو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء حركات كما في حركة المشي على عارضة مرتفعة .

ويمكن تصنيف التوازن إلى نوعين رئيسيين هما : التوازن الثابت والتوازن المتحرك . *علاوي ورضوان(1994).*

1- التوازن الثابت :

يقصد به القدرة التي تسمح للفرد بالبقاء في وضع ثابت ، أو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم دون سقوط أو اهتزاز عند اتخاذ أوضاع معينة ، كما هو الحال عند الوقوف على قدم واحدة أو اتخاذ وضع الميزان أو الوقوف على الذراعين .

2- التوازن الديناميكي (الحركي) :

يقصد به القدرة على الاحتفاظ بالتوازن أثناء أداء حركي كما في معظم الألعاب الرياضية أو المنازلات الفردية ، أو عند المشي على عارضة مرتفعة . *علاوي ورضوان(1994).*

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

ثانياً : الدراسات السابقة

يشتمل هذا الجانب على البحوث والدراسات السابقة التي أجريت في مجال القدرات البدنية والحركية وأثر البرامج التعليمية على هذه المرحلة السنية وستقوم الباحثة باستعراض لعدد من الدراسات التي توصلت إليها .

1- الدراسات العربية :

أجرى مصطفى (1981) دراسة لتحديد الأهمية النسبية للعناصر البدنية لبعض الأنشطة الرياضية للناشئين، وقد تكونت العينة من المتخصصين في المجال الرياضي في الإشراف أو التدريب للناشئين، منهم (15) خبيراً ومتخصصاً في سباحة المنافسات، وقد قام الدارس بتحليل استمارة استطلاع رأي الخبراء عن أهم الصفات البدنية في الأنشطة الرياضية، وقد أظهرت النتائج أن العناصر البدنية لسباحة المنافسات هي القدرة، التحمل، السرعة، التوافق العضلي العصبي، وهذه العناصر مرتبة حسب أولوية الصفات البدنية لسباحة المنافسات .

قام محمد (1987) بدراسة للتعرف على الصفات البدنية للمساهمة في المستوى الرقمي لسباحي الظهر للناشئين على عينة قوامها (50) سباح تحت (12) سنة واستخدم الباحث المنهج الوصفي في دراسته، وكذلك استخدام استطلاع رأي الخبراء والاختبارات البدنية وقياس المستوى الرقمي لسباحة 100م على الظهر وتوصل الباحث إلى أهم الصفات البدنية المساهمة في المستوى الرقمي لسباحي 100م على الظهر وهي (السرعة القصوى للسباح- مرونة القدم- مرونة الفخذ- مرونة الكتف- القوة المميزة بالسرعة- التحمل العضلي- التوازن الديناميكي) .

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

قامت سليمان (1989) بدراسة هدفها التعرف على خصائص نمو بعض القدرات الحركية لمرحلة الطفولة المتأخرة في كرة السلة وقد استخدمت المنهج المسحي من الدراسات الوصفية وقد اختارت عينة الدراسة بالطريقة العشوائية من بعض مدارس المرحلة الابتدائية وقد بلغ مجموع العينة (300) طفل وطفلة ، وقد استخدمت اختبار القدرات الحركية بارو(1971،Barrow) ، (1973 Mathews) لكرة السلة (الدقة ، التوافق ، الجلد الدوري التنفسي ، الرشاقة ، قدرة الرجلين ، القوة العضلية للذراعين ، السرعة) .

وقد أسفرت النتائج عن وجود فروق معنوية بين صفوف الدراسة للعينة ولصالح الصفوف الأكبر عند مستوى الدلالة (0,01) في متغيرات الدراسة الدقة والتوافق أما متغير الجلد الدوري التنفسي لم توجد فروق معنوية لعينة الدراسة ، وكذلك أشارت الدراسة إلى أن قدرة الرجلين تتحسن وتزداد باستمرار الزيادة في السن المتأخرة في كرة السلة والعمل على تنميتها لدى تلاميذ هذه المرحلة وستكون طريقاً لانتقاء الموهوبين وإعدادهم في قطاع البطولات .

وفي دراسة الشافعي (1989) التي تهدف إلى التعرف على أثر تدريس التربية الحركية على القدرات الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية بدولة الكويت وجاءت أهم النتائج كالتالي :

- أن التربية الحركية كطريقة وأسلوب لها أثر فعال في تنمو القدرات الحركية المختلفة لتلاميذ المرحلة الابتدائية بدولة الكويت .
- هناك تحسن نسبي عالي لتلاميذ السنوات الدراسية من خلال التعرف على الفروق بين نتائج القياسات القبلية والبعدية في معظم الاختبارات .

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

- وجود اختلاف في القياسات البعدية لصالح السنوات الدراسية الأعلى باستثناء اختبارات القدرات العضلية للرجلين .

وقد قامت عبد الفتاح (1989) بدراسة هدفها التعرف على القدرة والتوازن الثابت لتلاميذ وتلميذات المرحلة الإلزامية الأولى من التعلم الأساسي واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي المسحي واختارت عينة الدراسة بالطريقة العشوائية الطبقية من الصفوف الدراسية الستة الأولى وبلغت العينة (312) تلميذ وتلميذة ، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام اختبار التوازن الساكن (Static balance) وهو أحد بطارية فليشمان للياقة البدنية وقد أسفرت أهم النتائج عن وجود تقدم في مستوى التوازن الثابت لمجموعتي الدراسة ويرجع تقدم مستوى البنين عن البنات عموماً في التوازن البدني الثابت إلى طفرة مستوى البنين في سن الثامنة ولا يعكس مستوى التوازن البدني الثابت لمجموعتي البحث تقدماً في مستوى المهارات الحركية ككل وقد خرجت الدراسة بأهم التوصيات بزيادة الاهتمام بإعداد البرامج المتاحة في الأنشطة الرياضية المدرسية لتوفير فرص النشاط الرياضي التنافسي كأحد العوامل المساعدة على تطور مستوى التوازن البدني الثابت .

وهدفت دراسة الشماع (1990) إلى التعرف على تأثير برنامج مقترح لتنمية القدرات الإدراكية الحركية للمرحلة الابتدائية على تنمية بعض المهارات الحركية الأساسية (عدو (50م) ، رمي كرة لأبعد مسافة ، وثب طويل من الثبات) ، وكانت عينة الدراسة مكونة من (50) طالبة من الصف الأول الابتدائي ، وقسمت العينة لمجموعتين : تجريبية وضابطة ، وأظهرت النتائج التأثير الإيجابي للبرنامج المقترح على تنمية القدرات الإدراكية والحركية وكذلك على تنمية المهارات الحركية الأساسية : عدو ، وثب ، رمي .

وفي دراسة مندور (1991) التي هدفت إلى التعرف على تأثير برنامج تربية حركية مقترح على تنمية التوافق الحركي لدى أطفال من سن (6–9) سنوات ، حيث أظهرت نتائج

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

هذه الدراسة تقدم المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة ، كما أظهرت النتائج أيضاً تفوق البنات على البنين في التوافق الحركي .

وقام كل من عرابي ومسمار(1994) بدراسة هدفت إلى معرفة أثر برنامج مقترح لتعليم المهارات الأساسية في السباحة للمبتدئات من سن (7-14) سنة، حيث اشتملت عينة الدراسات على(38) مشاركة تم اختيارهن من غير خلفية سابقة عن السباحة، إضافة إلى وضع برنامج مقترح لتعليمهن المهارات المختارة باستخدام أساليب تدريس حديثة، ومن ثم اختبار مدى نجاح البرنامج من خلال إكساب التلميذات وتعلمهن المهارات الأساسية وبالتالي مدى التقدم الذي طرأ على أدائهن، وقد تم استخدام النسق التجريبي المبسط في منهجية البحث للإجابة عن تساؤلات الدراسة بعد أن تم تحديد أهم (5) مهارات أساسية يسهل إصدار أحكام عليها بشكل موضوعي لأجل تدريب التلميذات على هذه المهارات وإخضاعهن لاختبارات مهارية بعد الانتهاء من البرنامج المقترح، وقد أشارت النتائج إلى أن معدل معاملات الارتباط الخطية بين المهارات الأساسية والدرجة الكلية تعتبر عالية وذات قيمة معنوية، وهذا بالتالي دل على أهمية المهارات التي تعكس القدرة العامة على أداء الناشئات المهاري في السباحة، كما أشارت النتائج إلى أن ثمة تحسناً واضحاً في معظم المهارات الأساسية لسباحة الناشئات مما يعطي مؤشراً على أن البرنامج بشكل عام ناجح.

في دراسة محمود (1995) التي هدفت إلى التعرف على تأثير برنامج مقترح للألعاب الصغيرة على تنمية بعض المهارات الأساسية والإدراك الحس - حركي لأطفال ما قبل المدرسة حيث استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام المجموعة الواحدة ، وبلغ عدد العينة (30) طفلاً وطفلة تتراوح أعمارهم بين (4-6) سنوات ، وقد تم استخدام اختبار دايتون للإدراك الحس – حركي ، واختبارات لقياس المهارات الأساسية (الجري ، الوثب ، الرمي) كأداة لجمع البيانات ، وقامت الباحثة بتطبيق برنامج الألعاب الصغيرة المقترح على

© Arabic Digital Library Yarmouk University

عينة البحث لمدة (12) أسبوعاً بواقع (4) وحدات في الأسبوع ، وزمن قدره (45) للوحدة ، وقد أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً في جميع عناصر اختبار الإدراك الحس – حركي وبعض عناصر اختبار المهارات الأساسية لصالح القياس البعدي .

وفي دراسة مصطفى (2000) التي هدفت إلى التعرف على تأثير برنامج مقترح للتربية الحركية على القدرات الإدراكية – الحركية للمعاقين ذهنياً والقابلين للتعلم والمتمثلة في (التوازن والقوام ، صورة الجسم وتمييزه ، المزاوجة الإدراكية الحركية ، التحكم البصري ، إدراك الشكل) واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي (قبلي – بعدي) على مجموعتين (تجريبية – ضابطة) حيث بلغ حجم عينة الدراسة (38) تلميذاً وتلميذة قسمت بالتساوي إلى مجموعتين تجريبية طبق عليها البرنامج المقترح ومجموعة ضابطة طبق عليها برنامج المدرسة ، واستخدم مقياس بردو المعدل لقياس القدرات الإدراكية – الحركية كأداة لجمع البيانات ، وقامت الباحثة بتطبيق برنامج التربية الحركية المقترح على المجموعة التجريبية بواقع ثلاث مرات أسبوعياً واشتمل على (36) وحدة تدريبية وزمن الوحدة الواحدة (45) دقيقة ، وقد أظهرت النتائج أن برنامج التربية الحركية المقترح له تأثير إيجابي على تنمية القدرات الإدراكية الحركية للتلاميذ المعاقين عقلياً والقابلين للتعلم وأوصت الباحثة بالاهتمام ببرامج التربية الحركية .

وهدفت دراسة حرب (2004) إلى التعرف على مدى تأثير برنامج مقترح لتعليم السباحة على بعض متغيرات الإدراك الحسي-حركي (إدراك الفراغ ، الإيقاع الحركي ، الوعي بأجزاء الجسم ، المجال والاتجاهات ، الاتزان ، إدراك الشكل) ، وقد تكونت العينة من (30) طفل وطفلة من عمر (4-5) سنوات ، وتم تقسيمها لمجموعتين متساويتين : تجريبية وضابطة . وأظهرت النتائج أن البرنامج التعليمي المقترح له أثر إيجابي على تحسين وتنمية متغيرات الإدراك الحسي-الحركي لدى أفراد المجموعة التجريبية .

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

2- الدراسات الأجنبية:

في دراسة (لاي- وان لي 2003) التي هدفت إلى إيجاد العلاقة بين القدرة الحركية الأساسية وعناصر المهارة في كرة الطائرة للمبتدئين، وذلك بتوقع تغيير معادلة الكرة الطائرة لأطفال المدارس الابتدائية عن طريق القدرة الحركية الأساسية ، وقد شارك في هذه الدراسة(48) طالب من طلاب الصف الرابع والمبتدئين بكرة الطائرة ، استغرق التدريب فترة بلغت مدتها (12) أسبوع ، تضمنت الاختبارات التالية : (ضرب الكرة، التمرير بمواجهة الحائط، التمرير لأعلى وتعلم التمرير بأنواعه) ، في نهاية فترة التدريب تم تقييم اختبارات القدرة الحركية الأساسية وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية عند (ألفا =0.5) بين ربط المهارات في الكرة الطائرة والقسوة الدافعة، الريشة الطائرة، تمرين المعدة، الأطراف السفلى، والتدريب على سباق 60م، كما استنتج الباحث أيضاً أن ربط مهارات الكرة الطائرة قد تم التنبؤ به من خلال معادلة أداء المهارات التالية: رمي الريشة الطائرة لمسافة بعيدة، تمارين المعدة والتي اتضح أنها من أهم العوامل في اختيار لاعبي كرة الطائرة للمرحلة الابتدائية.

وفي دراسة (وي- تشي لين 2004) التي هدفت إلى تثبيت بطارية اختبار للتوافق الحركي للأطفال في المرحلة الابتدائية وتدعيم العلاقة في اختبارات التوافق الحركي التي سيتم التدرب عليها في المستقبل ، هذه الدراسة قد طبقت على طلاب الصفوف الستة الأولى(240) طفل من سن(7-12) وقد تم إخضاعهم للاختبارات والبيانات التجريبية للتوافق الحركي والمواد العملية وأظهرت النتائج أن الأولاد تقدموا بشكل أفضل من البنات في (ضرب كرة التنس، الجري المتعرج مع التنطيط، الوثب العمودي، سباق 30م) ، أما البنات فقد تقدموا بشكل أفضل من الأولاد في الوقوف على رجل واحدة والعينين مغمضتين،

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

بطارية الاختبار للتوافق الحركي وتتضمن (ضرب كرة التنس، الوقوف على رجـل واحـدة والعينين مغمضتين، جري الزجزاج مع التنظيط، الوثب العمودي وسباق الـــ 30م) . قـد تستعمل هذه الاختبارات كخطوة أولى لتعليم الأطفال كيفية تطوير التوافـق فـي المرحلـة الابتدائية، واستخدامهم المراجع لاختيار الرياضيات كنظام تقييمي لتطوير التوافق الحركي.

في دراسة (شي كان تاي 2005) التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين القدرات الحركية الأساسية على تعليم السباحة في المدرسة الابتدائية، وقد شملت العينة (32) طالـب من الصف الثالث الأساسي قبل وبعد 4 أسابيع من تعليمهم، ومن ضمنها 4 اختبارات تكتيكية تشمل: (دفع الحائط والطفو لأبعد مسافة ، سرعة ضربات الرجلين ، توافق الرجـل واليـد، تعليمهم سباحة الزحف على البطن) ، وطبقت الاختبارات لمعرفة العلاقـة بـين القـدرات الحركية الأساسية وآثارها على تعليم السباحة وبين النتيجة الكلية للياقة البدنية وآثـار تعلـيم مهارات السباحة وأشارت نتائج الدراسة إلى :

1- وجود علاقة متبادلة بين سرعة ضربات الرجلين في سـباحة الزحـف علـى الـبطن والاختبار القبلي للجري المكوكي، قوة الظهر، سرعة رد الفعل للأطراف العلوية، القدرة على رفع الجزء العلوي من الجسم .

2- اكتشاف علاقة متبادلة بين نتائج المهارات الكلية للسباحة والاختبارات البعدية للقـدرات الأساسية: الجري المكوكي، قوة الظهر، القدرة على رفع الجزء العلوي من الجسم .

وقد انتهت هذه الدراسة بوجود علاقات متبادلة بشكل إيجابي بين آثار تعلم مهارات الـسباحة والجري المكوكي، قوة الظهر، أداء الجزء العلوي من الجسم لطلاب المدرسة الابتدائية .

© Arabic Digital Library - Yarmouk University

التعليق على الدراسات السابقة :

بعد أن قامت الباحثة باستعراض الدراسات السابقة لاحظت ما يلي :

1- اتفقت معظم الدراسات السابقة على استخدام المنهج التجريبي للتحقق من أهداف وأسئلة تلك الدراسات .

2- اتفقت معظم الدراسات التجريبية السابقة على استخدام نظام المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة .

3- اتفقت معظم الدراسات التجريبية السابقة على استخدام القياسات القبلية والبعدية كأدوات لجمع البيانات اللازمة لتلك الدراسة .

4- لغرض تحليل البيانات ومعالجتها إحصائياً في الدراسات السابقة تم استخدام اختبار (ت) لاستخلاص نتائج الدراسات .

5- اتفقت معظم الدراسات السابقة على وضع برامج تعليمية مقترحة .

مدى الاستفادة من الدراسات السابقة :

1. وضع مقدمة الدراسة والأدب النظري حول موضوع الدراسة .

2. المساعدة في توجيه الباحثة إلى صياغة الأهداف والفروض .

3. اتباع منهج البحث العلمي واختيار التصميم المناسب للدراسة .

4. معرفة طرق التعليم المستخدمة في البرامج التعليمية المقترحة ومدة البرامج المناسبة وعدد الوحدات التعليمية والفترة الزمنية لكل وحدة .

5. توجيه الباحثة في اختيار متغيرات الدراسة والأدوات المناسبة لقياس هذه المتغيرات .

6. اختيار المعالجات الإحصائية المناسبة .

7. مساعدة الباحثة في مناقشة نتائج الدراسة .

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

منهج الدراسة :

قامت الباحثة باستخدام المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة الدراسة وأهدافها ، وذلك بتصميم المجموعات المتكافئة (المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة) ، حيث خضعت المجموعة التجريبية للبرنامج المقترح ، أما المجموعة الضابطة فقد بقيت تحت تأثير المنهج المدرسي .

مجتمع الدراسة :

تكون مجتمع الدراسة من طلبة الصفوف االستة الأولى للمرحلة الابتدائية في المدارس العالمية للعام الدراسي 2006/2005 .

عينة الدراسة :

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية ، وبلغ عددهم (30) طالبة ، وتم توزيعهم إلى مجموعتين متكافئتين الأولى تجريبية وعددها (15) طالبة والثانية ضابطة وعددها (15) طالبة .

متغيرات الدراسة :

أولاً : المتغيرات المستقلة : البرنامج التعليمي المقترح .

ثانياً : المتغيرات التابعة : القدرات البدنية والحركية .

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

تكافؤ العينة :

قامت الباحثة بتطبيق اختبار تحصيلي قبلي على مجموعتي الدراسة (التجريبية والضابطة) حيث تم رصد القياسات وتم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) والدلالة لقياس متغيرات (الطول ، الوزن ، نط الحبسل ، جري في المكان *(15) ث ، زجزاج ، ثني الجذع للأسفل ، اختبار الوثب والتوازن فوق العلامات*) على القياس القبلي ويبين الجدول رقم (1) ذلك.

الجدول رقم (1) :

يبين الجدول رقم (1) تكافؤ عينة الدراسة

المتغير	المجموعة الضابطة ن=15		المجموعة التجريبية ن=15		قيمة(ت)	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
الطول(سم)	1.321	0.953	1.311	0.647	1.6171	0.047
الوزن(كغم)	27.911	0.857	29.933	0.667	1.539	0.050

تدل نتائج الجدول أعلاه على تكافؤ ما بين المجموعتين الضابطة والتجريبية و ذلك للمتغيرين (الطول ، الوزن) حيث بلغت قيمة "ت" (1.617 ، 1.539) على الترتيب و هي دالة احصائيا عند مستوى الدلالة (a<0.05) .

أدوات جمع البيانات :

تم جمع البيانات اللازمة للبحث بالوسائل التالية :

- متر قياس .
- ساعة توقيت .
- استمارة تسجيل .
- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلو جرام .
- شواخص .
- صافرة .

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

الدراسة الاستطلاعية :

أجرت الباحثة دراسة استطلاعية مع فريق من المساعدين على ساحة المدارس العالمية على عينة مكونة من (3) طالبات من طلبة الصفوف االستة الأولى للمرحلة الابتدائية في المدارس العالمية من خارج عينة الدراسة .

وقد هدفت الدراسة الاستطلاعية إلى :

1- التأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة في الدراسة .

2- مدى تطبيق الواجبات اللازمة من قبل فريق العمل .

3- تدريب المساعدين على الطريقة الصحيحة للاختبارات .

وقد أسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية إلى مناسبة الوقت الخاص وملائمة الأدوات لإجراء الدراسة .

الإجراءات التنظيمية :

قبل البدء في تنفيذ التجربة الرئيسية في الدراسة لا بد من اتخاذ بعض الإجراءات التنظيمية في سبيل توفير أفضل الظروف الملائمة والتخلص من العقبات للسير في عملية الدراسة وتحقيق الأهداف المرجوة منها ، حيث قامت الباحثة بالإجراءات التنظيمية التالية :

1- قامت الباحثة بالاتصال مع أفراد العينة وتحديد مواعيد تطبيق الدراسة لهم.

2- عندما تمت كل الاستعدادات اللازمة والضرورية للدراسة قامت الباحثة بإعطاء فترة إحماء لأفراد العينة واستخدام الأدوات في الأداء الفني التجريبي .

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

الإجراءات الإدارية :

1. تم التنسيق مع الدكتور المشرف على الدراسة وفريق العمل المساعد لتنظيم آلية العمل.
2. قامت الباحثة بمخاطبة الجهات المسؤولة في المدارس العالمية من أجل تسهيل إجراء الدراسة على ساحة ومسبح المدارس العالمية وتمت الموافقة .ملحق (1)

اختبارات وقياسات الدراسة :

من أجل التحقق من أسئلة وأهداف الدراسة قامت الباحثة بجمع البيانات اللازمة والضرورية لذلك حيث قامت بالإجراءات التالية :

- قياس الطول الكلي لأفراد العينة عن طريق جهاز الرستامتر حيث تقف الطالبة بوضع تكون فيه منتصبة القامة والنظر الى الأمام مع ضرورة خلع الحذاء قبل القياس.
- قياس الوزن باستخدام الميزان الطبي .
- تطبيق اختبارات الدراسة للحصول على البيانات اللازمة ملحق (3).
- بعد القيام بعمل هذه القياسات والاختبارات تم تفريغ النتائج على استمارة خاصة بجمع البيانات ، وقد تم أجراء جميع الاختبارات والقياسات القبلية والبعدية في نفس الظروف وفي نفس المكان .

اختبارات القدرات البدنية والحركية :

أولاً : القدرات البدنية :

1- اختبار الدقة .
2- اختبار التوافق .
3- اختبار التوازن .
4- اختبار التركيز .

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

ثانياً : القدرات الحركية :

1- المرونة .

2- السرعة .

3- القوة .

4- الرشاقة .

ستخضع هذه الاختبارات إلى الدقة والموضوعية واستخراج معامل الارتباط للتأكد من صلاحيتها للفئة العمرية .

المعاملات العلمية لاختبارات وقياسات الدراسة :

<u>أولاً : صدق الاختبارات :</u>

قامت الباحثة بإجراء مسح وتحليل للمراجع والدراسات السابقة للاختبارات البدنية والحركية الخاصة بالسرعة ، والمرونة والرشاقة والتوافق والتوازن ، وقد تم جمع هذه الاختبارات مع مراعاة مناسبتها للسن ومستوى الأداء المعياري وملاءمتها لطبيعة الدراسة وامكانية التطبيق وتوفير الوقت والجهد والإمكانيات المادية.

وكانت الاختبارات على النحو التالي :

السرعة .... اختبار الجري في المكان 15ث .

المرونة .... اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف .

الرشاقة .... اختبار الجري المتعرج (زجزاج) .

التوازن .... اختبار الوثب والتوازن فوق العلامات .

التوافق .... اختبار نط الحبل .

وقد تم اختيار الاختبارات بعد عرضها على الخبراء المختصين في القياس والتقويم والسباحة ، ملحق(4) وقد وافق الخبراء على هذه الاختبارات بنسبة (0.88) ، وقد قامت الباحثة بتطبيق هذه الاختبارات على عينة الدراسة.

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

ثانياً : ثبات الاختبارات :

استخدمت الباحثة طريقة الاختبار وإعادة تطبيق الاختبار لحساب ثبات المقاييس على عينة الدراسة الاستطلاعية والتي تكونت من (3) طالبات من خارج عينة الدراسة و أعيد تطبيق الاختبار بعد ثلاثة أيام وكان معامل الارتباط بين التطبيقين الاول والثاني (*كما هو موضح في الجدول رقم* (2) .

جدول رقم (2)

معامل ثبات الاختبارات

الاختبار	نط الحبل	جري في المكان	الزجزاج	ثني الجذع للأسفل	اختبار الوثب والتوازن فوق العلامات
معامل الارتباط	0.918	0.937	0.879	0.882	0.907

يتضح من جدول (2) أن معامل الارتباط بين الاختبارين الأول والثاني قد بلغ ما بين (0.882 – 0.937) مما يدل على ثبات الاختبارات لجميع القدرات البدنية والحركية لعينة البحث والمجراة على المجموعتين التجريبية والضابطة.

خطوات تنفيذ الدراسة :

القياسات القبلية :

أجرت الباحثة القياسات القبلية لمجموعتي الدراسة(الضابطة والتجريبية) في أيام الأحد والإثنين و الثلاثاء الموافق 9،10،11 /2006/4.

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

أسس وضع برنامج الدراسة :

وقد رأت الباحثة ضرورة وضع برنامج مقترح لتعليم السباحة للأطفال على خصائص بعض القدرات البدنية والحركية ملحق (5)، وقد طبق البرنامج المقترح بعد عرضه على أصحاب الخبرة العلمية والعملية وذلك بهدف التحقق من :

- مدى مناسبة وشمولية المحتوى مع هدف البرنامج التعليمي .
- مدى ملائمة البرنامج للعينة قيد الدراسة .

وقد راعت الباحثة في تخطيط وبناء الإطار العام للبرنامج المقترح ما يلي :

- المدة الزمنية للبرنامج التعليمي ثمانية أسابيع وبمعدل ثلاث وحدات تعليمية أسبوعياً .
- زمن الوحدة التعليمية الواحدة (60) دقيقة .
- عدد الوحدات التعليمية (24) وحدة تعليم على مدار ثمانية أسابيع .
- الاهتمام بالإحماء قبل البدء بتطبيق الوحدة التعليمية .
- استخدام تمرينات الإطالة والمرونة لتهدئة الجسم والعودة للوضع الطبيعي في نهاية كل وحدة تعليمية .

محتوى البرنامج :

المهارات الأساسية التي احتوى عليها البرنامج :

- تمرينات التنفس .
- الطفو بأنواعه (على البطن ، على الظهر) .
- ضربات الرجلين على البطن .
- حركات الذراعين على البطن .
- سباحة الزحف على البطن .
- ضربات الرجلين على الظهر .
- حركات الذراعين على الظهر .
- سباحة الزحف على الظهر .

© Arabic Digital Library Yarmouk University

وستخضع هذه الاختبارات إلى الدقة والموضوعية واستخراج معامل الارتباط للتأكد من صلاحيتها للفئة العمرية قيد الدراسة .

القياسات البعدية :

قامت الباحثة بأخذ القياسات البعدية لمجموعتي الدراسة (التجريبية والضابطة) بعد استكمال تنفيذ البرنامج المقترح بتاريخ 4-2006/6/8 .

وذلك بنفس الظروف التي أجريت فيها القياسات القبلية .

المعالجات الإحصائية :

استخدمت الباحثة المعالجات الإحصائية التالية :

1. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لقيم متغيرات الدراسة
2. معامل ارتباط بيرسون بين اختبارات الدراسة .
3. اختبار (ت) T- test .

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

الفصل الرابع
عرض النتائج

يتضمن هذا الفصل عرض النتائج التي توصلت إليها الباحثة بعد تطبيـق البرنـامج علـى المجموعة التجريبية ، وإجراء القياسات البعدية للمتغيرات قيد الدراسـة ،وإجـراء التحليـل الإحصائي وفيما يلي عرضا للنتائج وتحليلها وفقاً لأسئلة الدراسة .

السؤال الأول :

هل هناك أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α= 0،05) للبرنامج التعليمي المقترح على خصائص بعض القدرات البدنية والحركية للأطفال ما بين القياسـين القبلـي والبعـدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ؟

الجدول (3)
المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار(ت) بين القياسين القبلي والبعدي للقدرات البدنية والحركية للمجموعتين التجريبية والضابطة ؟ن=(30)

المهارة	الاختبار	عدد الطلاب (ن)	المتوسـط الحسابي	الانحـراف المعياري	قيمة 'ت'	درجـة الحرية df	الدلالـة الإحصائية
نط الحبل(التوافق)(مرة)	القبلي	15	13.533	11.103	6.815	14	0.00
	البعدي	15	14.556	9.857			
جري في المكـان(السرعة) (مرة)	القبلي	15	21.867	4.438	22.391	14	0.01
	البعدي	15	23.007	4.101			
زجزاج(الرشـاقة)(ث)	القبلي	15	11.341	1.486	36.922	14	0.00
	البعدي	15	12.847	1.403			
ثني الجذع للأسفل (المرونة)(سم)	القبلي	15	-1.533	7.473	1.956	14	0.03
	البعدي	15	3.225	7.172			
اختبار الوثب والتوازن فوق العلامات (التوازن)(علامة)	القبلي	15	92.933	4.621	59.255	14	0.00
	البعدي	15	93.772	4.217			

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

يتضح من الجدول (3) وجود فروق دالة احصائياً للقدرات البدنية والحركية (المرونة، السرعة ، الرشاقة ، التوافق ،التوازن) ولصالح القياس البعدي .

السؤال الثاني:

هل هناك أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α = 0،05) للبرنامج التعليمي المقترح على خصائص بعض القدرات البدنية والحركية للأطفال في القياس البعدي ما بين المجموعتين التجريبية والضابطة ؟

الجدول (4)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار(ت) بين القياسين البعديين للقدرات البدنية والحركية للمجموعتين التجريبية والضابطة ن=(30)

المهارة	الاختبار	عدد الطلاب (ن)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية df	الدلالة الإحصائية
نط الحبل	التجريبية	15	17.321	9.154	7.401	14	0.01
	الضابطة	15	16.884	7.978			
جري في المكان	التجريبية	15	24.267	4.514	23.972	14	0.00
	الضابطة	15	23.882	4.825			
زجزاج	التجريبية	15	13.032	1.464	35.115	14	0.00
	الضابطة	15	12.112	1.238			
ثني الجذع للأسفل	التجريبية	15	3.021	5.987	2.056	14	0.00
	الضابطة	15	2.451	6.722			
اختبار الوثب والتوازن فوق العلامات (التوازن)	التجريبية	15	96.138	7.287	59.067	14	0.00
	الضابطة	15	94.861	6.235			

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

يتضح من الجدول (4) وجود فروق دالة احصائياً للقدرات البدنية والحركية (المرونة، السرعة ، الرشاقة ، التوافق ، التوازن) ولصالح المجموعة التجريبية .

الفصل الخامس

مناقشة النتائج

من خلال اطلاع الباحثة على نتائج الدراسة ، وبعد اجراء المعالجات الاحصائية المناسبة للبيانات ، قامت الباحثة بمناقشة نتائج الدراسة وفقاً لأسئلة الدراسة :

يتضح من الجدول (1) التكافؤ ما بين المجموعتين الضابطة والتجريبية وذلك للمتغيرين (الطول ، الوزن) حيث بلغت قيمة " ت " (1.617 ، 1.539) على الترتيب وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (α≤0.05) .

<u>**السؤال الأول :**</u>

هل هناك أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α= 0،05) للبرنامج التعليمي المقترح على خصائص بعض القدرات البدنية والحركية للأطفال ما بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ؟

تشير نتائج الجدول (3)إلى وجود اختلافات بين المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية على الاختبارين القبلي والبعدي للمهارات الحركية (نط الحبل ، جري في المكان ، زجزاج ، ثني الجذع للأسفل ، اختبار الوثب والتوازن فوق العلامات)، حيث جاءت النتائج كما يلي :

جاء متوسط استجابات أفراد المجموعة التجريبية على الاختبارين القبلي والبعدي لمهارة (نط الحبل = 13.533 ، 14.556) على الترتيب ولصالح الاختبار البعدي ، وعند فحص هذه الفروق بين المتوسطين باستخدام اختبار " ت " للعينات المستقلة تبيّن أن قيمة "ت" دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (α ≥ 0.05) حيث بلغت (ت = 6.815) وبدلالة معنوية بلغت (0.00) .

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

جاء متوسط استجابات أفراد المجموعة التجريبية على الاختبارين القبلي والبعدي لمهارة (جري في المكان = 21.867 ، 23.007) على الترتيب ولصالح الاختبار البعدي ، وعند فحص هذه الفروق بين المتوسطين باستخدام اختبار " ت " للعينات المستقلة تبيّن أن قيمة "ت" دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) حيث بلغت (ت = 22.391) وبدلالة معنوية بلغت (0.01) .

جاء متوسط استجابات أفراد المجموعة التجريبية على الاختبارين القبلي والبعدي لمهارة (زجزاج = 11.341 ، 12.847) على الترتيب ولصالح الاختبار البعدي ، وعند فحص هذه الفروق بين المتوسطين باستخدام اختبار " ت " للعينات المستقلة تبيّن أن قيمة "ت" دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) حيث بلغت (ت = 36.922) وبدلالة معنوية بلغت (0.00) .

جاء متوسط استجابات أفراد المجموعة التجريبية على الاختبارين القبلي والبعدي لمهارة (ثني الجذع للأسفل = -1.533 ، 3.225) على الترتيب ولصالح الاختبار البعدي، وعند فحص هذه الفروق بين المتوسطين باستخدام اختبار " ت " للعينات المستقلة تبيّن أن قيمة "ت" دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) حيث بلغت (ت = 1.956) وبدلالة معنوية بلغت (0.03) .

جاء متوسط استجابات أفراد المجموعة التجريبية على الاختبارين القبلي والبعدي لمهارة (اختبار الوثب والتوازن فوق العلامات = 92.933 ، 93.772) على الترتيب ولصالح الاختبار البعدي، وعند فحص هذه الفروق بين المتوسطين باستخدام اختبار " ت " للعينات المستقلة تبيّن أن قيمة "ت" دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) حيث بلغت (ت = 59.255) وبدلالة معنوية بلغت (0.00) .

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

وهنا تشير النتائج إلى وجود علاقة ذات دلالة معنوية ما بين متغيرات البحث على جميع القدرات البدنية والحركية (نط الحبل ، جري في المكان، زجزاج ، ثني الجذع للأسفل اختبار الوثب والتوازن فوق العلامات) وبذلك نقبل الفرضية التي تقول بوجود علاقة ذات دلالة معنوية للبرنامج التعليمي المقترح على خصائص بعض القدرات البدنية والحركية للأطفال ما بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية .

وتعزو الباحثة ذلك إلى الأثر الإيجابي للبرنامج التعليمي المقترح وشمولية التمرينات التي ساهمت في التحسن للأفضل ، وترى الباحثة أن التمرينات التي خضعت لها العينة خلال تطبيق البرنامج لعبت دوراً كبيراً في تحسين القدرات البدنية والحركية .

<u>السؤال الثاني:</u>

هل هناك أثر ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α = 0،05) للبرنامج التعليمي المقترح على خصائص بعض القدرات البدنية والحركية للأطفال في القياس البعدي ما بين المجموعتين التجريبية والضابطة ؟

تشير نتائج الجدول (4) إلى وجود اختلافات بين المتوسط الحسابي للمجموعتين التجريبية والضابطة على الاختبار البعدي للمهارات الحركية (نط الحبل ، جري في المكان ، زجزاج ، ثني الجذع للأسفل ، اختبار الوثب والتوازن فوق العلامات)، حيث جاءت النتائج كما يلي :

جاء متوسط استجابات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على الاختبار البعدي لمهارة (نط الحبل = 17.321 ، 16.884) على الترتيب ولصالح المجموعة التجريبية ، وعند فحص هذه الفروق بين المتوسطين باستخدام اختبار " ت " للعينات المستقلة تبيّن أن قيمة "ت" دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) حيث بلغت (ت = 7.401) وبدلالة معنوية بلغت (0.01) .

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

جاء متوسط استجابات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على الاختبار البعدي لمهارة (جري في المكان = 24.267 ، 23.882) على الترتيب ولصالح المجموعة التجريبية ، وعند فحص هذه الفروق بين المتوسطين باستخدام اختبار " ت " للعينات المستقلة تبيّن أن قيمة "ت" دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) حيث بلغت (ت = 23.972) وبدلالة معنوية بلغت (0.00) .

جاء متوسط استجابات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على الاختبار القبلي لمهارة (زجزاج = 13.032 ، 12.112) على الترتيب ولصالح المجموعة التجريبية ، وعند فحص هذه الفروق بين المتوسطين باستخدام اختبار " ت " للعينات المستقلة تبيّن أن قيمة "ت" دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) حيث بلغت (ت = 35.115) وبدلالة معنوية بلغت (0.00) .

جاء متوسط استجابات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على الاختبار القبلي لمهارة (ثني الجذع = 3.021 ، 2.451) على الترتيب ولصالح المجموعة التجريبية ، وعند فحص هذه الفروق بين المتوسطين باستخدام اختبار " ت " للعينات المستقلة تبيّن أن قيمة "ت" دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) حيث بلغت (ت = 2.056) وبدلالة معنوية بلغت (0.00) .

جاء متوسط استجابات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على الاختبار القبلي لمهارة (اختبار الوثب والتوازن فوق العلامات = 96.138 ، 94.861) على الترتيب ولصالح المجموعة التجريبية ، وعند فحص هذه الفروق بين المتوسطين باستخدام اختبار "ت " للعينات المستقلة تبيّن أن قيمة "ت" دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) حيث بلغت (ت = 59.067) وبدلالة معنوية بلغت (0.00) .

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

وهنا تشير النتائج إلى وجود علاقة ذات دلالة معنوية ما بين متغيرات البحث على جميع القدرات البدنية والحركية (نط الحبل ، جري في المكان ، زجزاج ، ثني الجذع للأسفل ، اختبار الوثب والتوازن فوق العلامات) وبذلك نقبل الفرضية التي تقول بوجود علاقة ذات دلالة معنوية للبرنامج التعليمي المقترح على خصائص بعض القدرات البدنية والحركية للأطفال ما بين القياسين البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة .

وتعزو الباحثة ذلك إلى الأثر الإيجابي للبرنامج التعليمي المقترح وشمولية التمرينات التي ساهمت في تقدم المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في خصائص بعض القدرات البدنية والحركية قيد الدراسة (السرعة ، المرونة ، الرشاقة ، التوازن ، التوافق) .

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

الاستنتاجات

من خلال النتائج التي تم عرضها ومناقشتها تستنتج الباحثة ما يلي :

1- البرنامج المقترح لتعليم السباحة له أثر إيجابي على تحسين وتنمية القدرات البدنية والحركية قيد الدراسة. (السرعة ، المرونة، الرشاقة ، التوافق ، التوازن) لدى أفراد المجموعة التجريبية .

2- تفوق المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة في تحسين بعض القدرات البدنية والحركية (السرعة ، المرونة ، الرشاقة، التوافق ، التوازن) في القياس البعدي للمجموعتين (التجريبية والضابطة) .

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

التوصيات

في ضوء استنتاجات الدراسة توصي الباحثة بالتالي :

1- استخدام البرنامج المقترح لتعليم السباحة للأطفال اما له من أثر إيجابي في تحسين بعض القدرات البدنية والحركية .

2- الاهتمام بتعليم السباحة للأطفال لما لها من آثار إيجابية على تنمية بعض القدرات البدنية والحركية لديهم .

3- إجراء مثل هذه الدراسة على باقي القدرات البدنية والحركية .

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

المراجع

- بولقاكوفا ، نينا جانوفا، **السباحة** ، المعهد الرياضي للتربية البدنية ، موسكو ــ روسيا ، التربية البدنية والرياضية (1984).
- البيك ، علي و كاظم ، مصطفى و حسن ، محمود ، " المنهاج الشامل لإعداد معلمي ومدربي السباحة ، تعليم-تدريب-تخطيط وتنظيم-تحكيم " ، منشأة المعارف للنشر والتوزيع ، اسكندرية-مصر ،(1997) .
- توق ، محي الدين وقطامي ، يوسف وعدس ، عبد الرحمن ، **أسس علم النفس التربوي** ، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع ، ط2 ، عمان ــ الأردن (2002) .
- حرب ، مريم محمد ،" أثر برنامج مقترح لتعليم السباحة للأطفال من (4-5) سنوات على بعض متغيرات الإدراك الحس-حركي (2004) .
- حسانين ، محمد صبحي ، " طرق بناء وتقنين الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية (الطرق العاملية) " ، ط2 ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، القاهرة-مصر ،(1987) .
- حسانين ، محمد صبحي " **القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية** " دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، القاهرة ــ مصر ، ج1 ، ط4 ، (1999) .
- حلمي ، عصام ، **استراتيجية تدريب الناشئين في السباحة** ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ــ مصر، (1998) .
- الخولي ، أمين ، **اللياقة البدنية** ، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع ،(1991).
- الديري ، علي ، " طرق التدريس في التربية الرياضية في المرحلة الأساسية (التربية الحركية) " ، دار الكندي للنشر والتوزيع ، اربد-الأردن ، (1999) .
- الديري ، علي و محمد ، السيد محمد علي ، " مناهج التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق " ، دار الفرقان للطباعة والنشر والتوزيع ، اربد-الأردن (1993) .
- راتب ، أسامة كامل " **تعليم السباحة** " ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، القاهرة ــ مصر ، ط3 ، (1997).
- سالاماتن ، فلاديمير ، **التطورات البيولوجية وطرق تنمية التحمل عند السباحين** ، المعهد الرياضي للتربية البدنية ، موسكو ــ روسيا (1991) .
- سليمان ، نجوى سليمان ،"دراسة خصائص نمو بعض القدرات الحركية لمرحلة الطفولة المتأخرة في كرة السلة ، نظريات وتطبيقات " ، اسكندرية-مصر ، (1989).

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

- عبد الحميد ، كمال و حسانين ، محمد صبحي ، " اللياقة البدنية ومكوناتها (الأسس النظرية-الإعداد البدني-طرق القياس)" ، ط3 ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، القاهرة-مصر ، (1997) .
- عبد الفتاح ، أبو العلا أحمد ،" 4×12=48 ساعة لتعليم السباحة " ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، جامعة حلوان-مصر ،(1990) .
- عبد الفتاح ، عنايات أحمد ، **"القدرة على التوازن البدني الثابت لتلاميذ وتلميذات المرحلة الأولى من التعليم الأساسي"** ، نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية ، جامعة حلوان ــ مصر (1989) .
- عبد الكريم ، عفاف ،" طرق التدريس في التربية البدنية والرياضة " منشأة المعارف للنشر والتوزيع ، الاسكندرية-مصر ، (1989) .
- علاوي ، محمد حسن ، **علم النفس الرياضي** ، ط3 ، دار المعارف ، القاهرة ــ مصر(1980) .
- علاوي ، محمد حسن و رضوان ، محمد نصر الدين " **اختبارات الأداء الحركي** " ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، القاهرة ــ مصر ، ط3 ، (1994) .
- العياش ، فيصل و الديري ، علي و الربضي ، هاني " **المبادىء الأساسية لتعليم السباحة** " ، ددار الأمل للنشر والتوزيع ، اربد ــ الأردن (1987) .
- فاسيليف ، فاسيلي ، تعليم السباحة للأطفال ، التربية البدنية والرياضة ، موسكو ــ روسيا (1989) .
- الفاهوم ، رنا محمد ،"البناء العاملي للقدرات البدنية المميزة للسباحين الناشئين في الأردن" ، الجامعة الأردنية-الأردن .
- القط ، محمد علي ،" السباحة بين النظرية والتطبيق "، مكتب العزيزي للكمبيوتر ، جامعة الزقازيق_مصر (1998) .
- القط ، محمد علي ،" المباديء العلمية للسباحة "، مكتب العزيزي للكمبيوتر ، مصر (1999) .
- محمود ، جمال شاكر ،"أثر برنامج تعليمي مقترح على سرعة تعلم السباحة في المنطقتين الضحلة والعميقة" ،الجامعة الأردنية-الأردن (1998) .

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

المراجع الأجنبية:

- Guliford.J.P. (1967) , The Nature of Human Intelligence . New York : Mc Graw – Hill.
- Costill D.L. Maglischo E.vv. and Richard A.B (1992) , Swimming – Black will Scientific Publications , London.
- Mulligan , S. (2003) , Occupational Therapy Evaluation for Children : A pocket guide. USA : Lippieneott Williams & Wilkins .
- Samman , P. & Slane , L.j. (1999) , The parent \ child & preschool aquatic program manual . USA : human Kinetics.

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

ملحق (1)

كتاب الحصول على موافقة المدير العام على حجز حوض السباحة في المدارس العالمية

بسم الله الرحمن الرحيم

حضرة المدير العام المحترم .
تحية طيبة وبعد ،،،

أود إعلامكم عن حاجتي لحجز حوض السباحة في مدارسكم في الفترة ما بين
9-4-2006 / 8-6-2006 ، وذلك في أيام الأحد والثلاثاء والخميس من كل أسبوع ، وذلك بهدف تنفيذ برنامج تعليمي للحصول على درجة الماجستير لدراسة بعنوان " أثر برنامج مقترح لتعليم السباحة للأطفال على بعض متغيرات القدرات البدنية والحركية ".

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام

الطالبة
سارة سعد ارشيدات

© Arabic Digital Library Yarmouk University

ملحق (2)

كتاب الحصول على موافقة أولياء الأمور

بسم الله الرحمن الرحيم

السادة أولياء الأمور الأفاضل

تحية طيبة وبعد ،

تقوم الباحثة بدراسة بعنوان " أثر برنامج مقترح لتعليم السباحة للأطفال على بعض متغيرات القدرات البدنية والحركية " ، للمرحلة الأساسية ضمن المرحلة العمرية (7-10) ، فعلى من يرغب بمشاركة ابنته في هذه الدراسة تعبئة النموذج المرفق علماً بأن هذه الدراسة مجانية ، وهي بمعدل ثلاثة أيام في الأسبوع بزمن (60) دقيقة :

اسم ولي الأمر :

اسم الطالبة :

العمر :

الصف :

العنوان :

لا مانع من مشاركة ابنتي .... في الدراسة المنعقدة في المدارس العالمية .

الباحثة

سارة سعد ارشيدات

© Arabic Digital Library Yarmouk University

ملحق (3)

الاختبارات

اختبار جرى الزجزاج بطريقة بارو 4 X3م

غرض الاختبار :

قياس الرشاقة الكلية للجسم أثناء تحركه حركة انتقالية

الأدوات اللازمة:

- ميدان للجري مستطيل الشكل يقام على أرض صلبة وخشنة طوله 4.75م وعرضه 3م.
- ساعة إيقاف.
- عدد 5 خمسة قوائم من القوائم التي تستخدم في الوثب العالي أو رايات ركنية تستخدم في كرة القدم أو كراسي، مع ملاحظة ألا يقل طول القائم أو الراية أو الكراسي عن "3سم".

الإجراءات :

- تخطط منطقة الاختبار وفقاً للشكل المبين.
- يحدد خطى البدء والانتهاء بشكل واضح .

وصف الأداء :

- يتخذ المختبر وضع الإستعداد من البدء العالي خلف خط البداية.

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

- عند أعطائه إشارة البدء يقوم بالجري المتعرج بين القوائم الخمسة ثلاثة مرات متتالية.

تعليمات الاختبار:

- يبدأ المختبر الجري من وضع الوقوف عند خط البداية (أ).
- يكون اتجاه الجري وفقاً للشكل المحدد بالرسم والذي يكون على شكل رقم (8) في اللغة الانجليزية.
- يجب عدم شد أو دفع أو نزع القوائم أو الكراسي أو نقلهـا مـن أماكنهـا أو الاصطدام بها، وإنما المطلوب هو الدوران حولها.
- عندما يكمل المختبر الجري ثلاث دورات عليه أن يستمر في الجـرى حتـى يقطع خط النهاية (ب).
- عند الفشل في أداء الاختبار أو عند حدوث خطأ في شروط الأداء يعاد الاختبار مرة أخرى.
- يعطي المختبر محاولة واحدة فقط.
- يجب شرح الاختبار وعمل نموذج له قبل التطبيق.

إدارة الاختبار:

-مسجل: ويقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل الزمن.

- مراقب: ويقوم بإعطاء إشارة البدء وملاحظة الأداء وعدد اللغات.

حساب الدرجات :

-يسجل الزمن الذي يستغرقه المختبر في قطع المستطيل ثلاث مرات لأقرب 2/ 1 ث من لحظة أعطاء إشارة البدء حتى يقطع خط النهاية بعد الانتهاء من اللغة الثالثة

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

ويشير بارو Barrow ومك جى McGee إلى أن السرعة تعد أحد عوامل الأداء الناجح في كثير من الأنشطة الحركية، فهي ذات أهمية كبيرة في الأداء الرياضي، والسرعة تتأثر بوزن الجسم ولزوجة العضلة والصفات التكوينية والميكانيكية للجسم كطول الأطراف ومرونة المفاصل، كما يمكن أن تقاس السرعة بالعدو لمسافات قصيرة من 40-60 ياردة حيث يتوقف اختبار المسافة المناسبة على حالة المختبر والمرحلة السنية.

كما وضعها لارسون ويوكم وبوتشر وبافرد وكارنز وهاجمان وبارو ومك جى وإيكرت وهارة وماتفيف وزاتسورسكى ضمن مكونات اللياقة البدنية Physical Fitness.

ووضعها كلارك ولارسون ويوكم وبوتشر وكيورتن وولجووس ضمن مكونات اللياقة الحركية Motor Fitness.

وترتبط السرعة بالعديد من المكونات البدنية الأخرى، فهي مرتبطة بالقوة فيما يعرف بالقدرة العضلية Muscular Power كما أن الرشاقة تتطلب أن يكون الفرد قادراً على تغيير أوضاع جسمه أو تغيير اتجاه بسرعة عالية، وهذا يعطي للسرعة أهمية أخرى. حسانين (1999).

اختبار الجري في المكان خمس عشرة ثانية.

الغرض من الاختبار:

قياس السرعة.

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

الأدوات:

ساعة إيقاف، قائما وثب عالي، خيط مطاط.

مواصفات الأداء:

يقف المختبر أمام خيط المطاط المربوط في قائمي الوثب العالي، ارتفاع الخـيط عن الأرض يعادل ارتفاع ركبة المختبر عند اتخاذه وضع الوقوف نصفا (إحـدى الفخذين موازياً للأرض) عند سماع إشارة البدء يجري المختبر في المكان بأقصى سرعة بحيث يلمس الخيط بركبتيه في جميع مراحل الجري فـي المكـان، يقـوم المحكم بحساب عدد الخطوات التي قطعها المختبر في خمس عـشرة (15) ثانيـة على أن يكون العد على القدم اليمنى فقط.

التسجيل:

يسجل للمختبر عدد مرات لمس القدم اليمنى للأرض في الزمن المقرر .

اختبار الوثب والتوازن فوق العلامات

غرض الاختبار :

قياس القدرة على الوثب بدقة والاحتفاظ بالتوازن أثناء الحركة وبعدها.

تقويم الاختبار :

- تراوحت معاملات ثبات الاختبار ما بين 0.66 و 0.88 للمراحل السنية المختلفة.
- كما تم التحقق من الصدق المنطقي للاختبار والصدق المرتبط بالمحك عـن طريـق إيجاد معاملات الارتباط بين الاختبار والاختبار السابق.

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

الأدوات اللازمة :

- ساعة ايقاف.
- شريط قياس.
- 3 علامات مقاساتها 1 بوصة 4/3X وتثبيتها على الأرض كما في الشكل رقم (102).

وصف الأداء :

يبدأ المختبر الوقوف على قدم واحدة على العلامة X ثم يقوم بالوثب بهذه القدم إلى العلامة (أ) مع الهبوط على نفس القدم ويحاول التوازن في هذا الوضع لمدة أقصاها، ثم يقوم بالوثب بنفس القدم إلى العلامة (ب) والهبوط بنفس القدم ثم التوازن لمدة أقصاها 5 ثوان ثم يكرر هذا الأداء 4 مرات أي لعدد مرتين في كل جانب

حساب الدرجات :

يستطيع المختبر أن يحصل على 85 نقطة كحد أقصى :5 نقاط للهبوط الصحيح على العلامة (أ) ، 5 نقاط للتوازن الصحيح على نفس العلامة، 5 نقاط للهبوط الصحيح على العلامة (ب) ، 5 نقاط للتوازن الصحيح على العلامة (ب)، ثم التكرار مرة أخرى للعلامة (ا) ثم العلامة (ب)، بعد ذلك يكرر نفس الأداء السابق مع استبدال العلامة (ب) بالعلامة (ج) (علاوي، 1994).

رابعاً : اختبار ثني الجذع من الوقوف

غرض الاختبار :

قياس مدى مرونة الجذع والفخذ في حركات الثني للأمام من وضع الوقوف .

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

الأدوات اللازمة :

مقياس مدرج من الخشب أو (مسطرة) طولها حوالي 20 سم ، مقسمة بخطوط إلى وحدات كل وحدة تساوي 1 سم ، ويفضل أن تكون حدود هذا التدريج في مدى 10 سم .

وصف الأداء :

- يتخذ المختبر وضع الوقوف على حافة المقعد أو المنضدة بحيث تكون القدمان ملامستان لجانبي المقياس .
- يقوم المختبر بثني الجذع أماماً أسفل بحيث تصبح الأصابع أمام المقياس ، ومن هذا الوضع يحاول المختبر ثني الجذع لأقصى مدى ممكن بقوة وببطء ، مع ملاحظة أن تكون أصابع اليدين في مستوى واحد وأن تتحرك لأسفل موازية للمقياس .

التسجيل :

تسجل أقصى نقطة على المقياس يصل إليها المختبر من وضع ثني الجذع أماماً أسفل .

اختبار نط الحبل

الغرض من الاختبار :

قياس التوافق .

الأدوات :

حبل طوله 1،5م ، ساعة إيقاف .

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

مواصفات الأداء :

يمسك المختبر بالحبل من الأماكن المحددة ، يقوم المختبر بالوثب من فرق الحبل بحيث يمر الحبل من أمام وأسفل القدمين لمدة (30) ث .

توجيهات :

1- يتم الوثب من فوق الحبل ومن خلال اليدين .

2- بعد الوثب يتم الهبوط على القدمين معاً .

3- يجب عدم حدوث اختلال في التوازن أثناء الهبوط أو الوثب .

4- أي مخالفة للشروط تلغى المحاولة .

التسجيل :

يسجل عدد مرات الوثب الصحيح خلال ال 30 ث المطلوبة . حسانين (1999).

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

ملحق (4)

جدول المحكمين :

الاسم	التخصص الدقيق	الجامعة
أ. د . سميرة العرابي	التدريب والتدريس في السياحة	الأردنية
أ.د.حازم النهار	التدريب والتدريس في ألعاب القوى	الأردنية
د.عربي حمودة	القياس والتقويم في التربية الرياضية	الأردنية
د. حسين أبو الرز	الحالات الخاصة	الأردنية

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

الملحق (5)

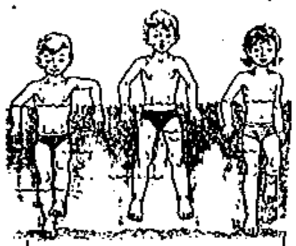
البرنامج المقترح لتعليم السباحة

الأسبوع : الأول   **زمن الدرس :60 دقيقة .**

الهدف : إزالة الخوف + التعود على الماء .

الجزء	المحتوى	التكرار أو الزمن	الرسم التوضيحي
التمهيدي 10-15 د	**الإحماء :** - مشي 15م ثم الجري حول المسبح مسافة 30م . - جري مع تحريك الذراعين بالتبادل. - (وقوف) رفع الذراعين عالياً وتشبيك الكفين،الرأس بين الذراعين والوقوف على المشطين ، ثبات . - (وقوف) ثني الركبتين كاملاً وصولاً للجلوس ، الذراعين أماماً . - جلوس طويل ، الاستناد على المرفقين ، شد المشطين أماماً خلفاً . - أخذ دوش .	2 مرة 1 مرة 3-4 مرات 7-8 مرات 10-12مرة	
الرئيسي	- شرح كيفية الدخول إلى الماء وتحديد منطقة السباحة . - الجلوس على حافة المسبح ، غسل أجزاء الجسم التي يذكرها المعلم ، وطرطشة الماء بالقدمين . - المشي للأمام والخلف ممسكاً بحافة	1-10 د 7 د	

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

35-40 د	المسبح، ثم بدون المسك . - الوثب لأعلى ولأسفل ممسكاً حافة المسبح ، ثم بدون مسك . - الوقوف ممسكاً بحافة المسبح ، ثم أخذ شهيق وكتم النفس ، غسل وطرطشة الوجه بالماء . - مسك حافة المسبح وأخذ نفس عميق ثم نزول الجسم تحت يطح الماء مع محاولة فتح العينين ثم إخراج الزفير تحت الماء .	10مرات 7 د 8مرات 15مرة	
الختامي 3-5 د	**ألعاب صغيرة :** - يتحرك الأطفال في اتجاهات مختلفة تبعاً لإشارة المعلم . - الدوران في دائرة ثم تغيير (عكس) الاتجاه . - الملاكمة التخيلية في الماء ، وهو تمرين جيد للتعود على الماء . - المشي بعرض المسبح مع تشابك الأيدي .	2 د 1 د 1 د 1 د	

الأسبوع : الثاني   **زمن الدرس :** 60 دقيقة .

الهدف : تعليم الطفو بأنواعه مع تعليم الوقوف من الطفو .

الجزء	المحتوى	التكرار أو الزمن	الرسم التوضيحي
التمهيدي 10-15 د	**الإحماء :** - جري عادي ،جري مع تدوير الذراعين أماماً خلفاً ،جري ثلاث خطوات ثم لمس الأرض من جهة اليسار ثم اليمين ،جري عادي .	3 د	

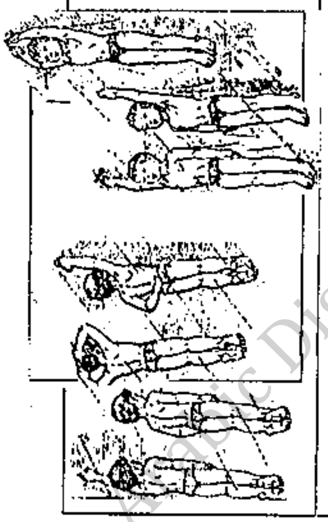
© Arabic Digital Library-Yarmouk University

	- (وقوف – انثناء عرضاً) مد الذراعين جانباً مع الضغط خلفاً . - (وقوف – الذراعان عالياً) ثني الجذع أمام أسفل والضغط . - (وقوف) أخذ شهيق ثم الجلوس تكور ،مسك الساقين بالذراعين وثني الرأس للركبتين . - أخذ دوش .	15 مرة 20 مرة 5 مرات	
الرئيسي 35-40 د	- مراجعة لما سبق . - الدخول إلى الماء بالقفز فيه . - دخول الوجه في الماء وعدّ أصابع الزميل . - إحضار بعض الألعاب من قاع الحوض . - شرح لمهارة الطفو والإحساس بقدرة الماء على حمل الجسم . - أداء طفو القنديل بأخذ شهيق ثم ثني الجذع أمام أسفل لوضع الوجه والصدر في الماء . - أداء طفو التكور بسحب الركبتين نحو البطن وإحاطتها بالذراعين . - مسك ألواح طفو اسفنجية ومحاولة التعلق في الماء على البطن مع إنزال الرأس في الماء وكتم النفس . - الطفو الأفقي على الظهر بالاستناد بحافة المسبح أولاً ثم من وضع الوقوف . - طفو النجمة على الظهر . - طفو أفقي على الظهر مع مسك لوح الطفو الاسفنجي .	3 د 3 مرات 5 مرات 3 د 7 د 5 مرات 5 مرات 10 مرات 10 مرات 7مرات 5مرات	

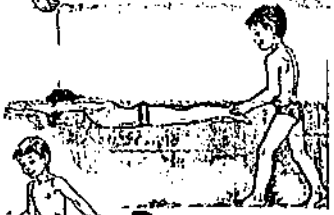
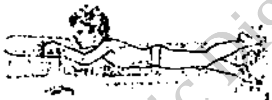
الختامي **3-5 د**	- إجراء منافسة بين الأطفال في الطفــو على البطن والظهر . - لعبة نفخ كرة الطاولة بما يشبه الصفير المشابهة لحركة الزفير .	4 د 1 د	

الأسبوع : **<u>الثالث</u>** **زمن الدرس** : 60 دقيقة .

الهدف : تعليم ضربات الرجلين لسباحة الزحف على البطن.

الجزء	**المحتوى**	التكرار أو الزمن	**الرسم التوضيحي**
التمهيدي **10-15 د**	- لعبة : المس واهرب بالحجل . - (وقوف-ذراع أماماً والأخــرى خلفــاً) تبادل وضع الذراعين مع ضغطهما خلفاً . - (وقوف-ثبات الوسط) الوثب في المكان مع تبادل فتح وضم الرجلين ثم الوثب مع تبادل وضع الرجلين أماماً خلفاً . - (الانبطاح) أخذ شكل الطفو على البطن بالنسبة للذراعين والــرجلين والــرأس والجسم بشكل عام كما هو في الماء . - نفس التمرين السابق ولكن عمل الطفــو على الظهر . - أخذ دوش .	2 د 8 مرات 5 د 5 مرات 5 مرات	

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

الرئيسي 35-40 د	- شرح المهارة .		
	- الجلوس على حافة المسبح وأداء ضربات الرجلين .	7 د 2 د	
	- عمل ضربات الرجلين بمساعدة حافة المسبح .	10 مرات	
	- دفع القاع للطفو الأفقي ثم التكور .	5مرات	
	- دفع القاع من الوقوف والذراعان عالياً والانزلاق .	5مرات	
	- طفو أفقي على البطن والزميل يدفع القدمين للانزلاق الأمامي .	6مرات	
	- طفو أفقي على البطن والزميل يسحب الذراعين للأمام .	5مرات	
	- ضربات رجلين تبادلية من الجلوس طولاً .	2 د	
	- ضربات الرجلين والجسم مفرود .	2 د	
	- ضربات الرجلين مع الاستناد على لوحة الطفو في شكل مزدوج .	6مرات	
	- نفس التمرين السابق ولكن في شكل فردي .	10 مرات	
	- ضربات رجلين مع دفع الكرة أماماً .	4مرات	
الختامي 3-5 د	ألعاب صغيرة : 1- لعبة شد الحبل 2- لعبة الصياد	2 د 3 د	

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

الأسبوع : الرابع **زمن الدرس : 60 دقيقة .**

الهدف : تعليم حركات الذراعين لسباحة الزحف على البطن .

الجزء	المحتوى	التكرار أو الزمن	الرسم التوضيحي
التمهيدي **10-15 د**	**الإحماء :** - (وقوف-انثناء عرضاً) مد الذراعين جانباً والضغط . - (انبطاح-الذراعان أسفل الذقن) مد المرفقين لدفع الصدر عالياً . - (وقوف-ذراع أماماً والأخرى خلفاً) تبادل وضع الذراعين مع ضغطهما خلفاً . - جري مع تدوير الذراعين أماماً خلفاً . - أخذ دوش .	10 مرات 10 مرات 12 مرة 3د	
الرئيسي **35-40 د**	- شرح المهارة . - المشي في الماء مع تبادل حركات دفع الماء للخلف بالذراعين . - المشي في الماء مع دفع الماء للخلف بالذراعين معاً . - ميل الجذع أماماً ودفع الماء لأسفل ثم لأعلى بالذراعين . - من الجثو الوقوف والمشي مع دفع الماء بالذراعين بالتبادل للخلف . - من الوقوف ميل الجذع أماماً ، تبادل حركة شد الماء بالذراعين للخلف ثم تتطور لتؤدى مع المشي أماماً . - في الماء الضحل تبادل المشي على اليدين على قاع الحوض والجسم ممتد أفقياً .	10 د 4 د 3 د 3 د 4 د 10 د 4 د	
الختامي **3-5 د**	**ألعاب صغيرة :** - لعبة صياد الطيور . - لعبة الدواء .	3 د 2 د	

© Arab Digital Library-Yarmouk University

الأسبوع : الخامس   **زمن الدرس :** 60 دقيقة .

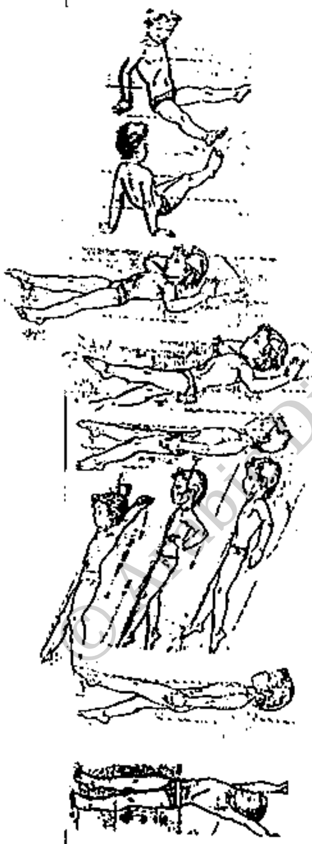
الهدف : تعليم التوافق لسباحة الزحف على البطن .

الجزء	المحتوى	التكرارأو الزمن	الرسم التوضيحي
التمهيدي **10-15 د**	**الإحماء :** - (وقوف مواجهة اليد المقابلة للزميل على الرأس) مقاومة الزميل . - (وقوف الذراعين جانباً) ثني الركبتين . - (وقوف) الجري في المكان مع تبادل رفع الركبتين عالياً . - لعبة لمس الحدود . - أخذ دوش .	10 مرات 10مرات 2 د 5 د	
الرئيسي **35-40 د**	- ضربات رجلين تبادلية من الوضع الأفقي ، الذراعان أماماً (ويمكن أخذ الشهيق من الجانب) . - ضربات رجلين تبادلية تحت الماء لعبور الجسر . - الشد بالذراعين تحت الماء والزميل يسند الرجلين . - ضربات رجلين تبادلية ، ذراع أمامي والآخر خلفي ثم التبديل (ثم إضافة التنفس) - ضربات رجلين تبادلية ، مع الشد بالذراعين أسفل سطح الماء (ويمكن أداء التنفس من الجانب) . - السباحة العادية وتؤدى بدون تنفس في البداية (ثم تضاف حركات التنفس) .	5 مرات 7مرات 5مرات 20مرة 20مرة 12مرة	
الختامي **3-5 د**	**ألعاب صغيرة :** - لعبة لمس الحدود . - لعبة فرقعة البالونات .	2 د 3 د	

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

الأسبوع : السادس　　　　　　　　زمن الدرس : 60 دقيقة .

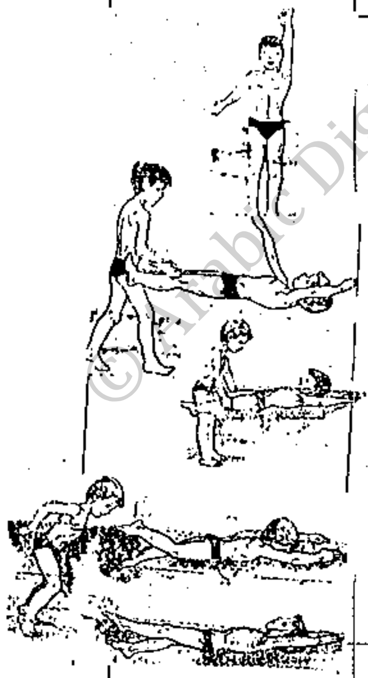
الهدف : تعليم ضربات الرجلين لسباحة الظهر .

الجزء	المحتوى	التكرار أو الزمن	الرسم التوضيحي
التمهيدي 10-15د	**الإحماء :** - (وقوف) : الجري أماماً مع تبادل مد الركبتين أماماً . - (وقوف) : اوثب مع تبادل فتح وضم القدمين . - (وقوف – ثبات الوسط) : تبادل ثني الجذع على الجانبين . - (وقوف) : الحجل أماماً بطول المسبح . - (دوش) .	3 د 3 د 20 مرة 5 د	
الرئيسي 35-40د	- شرح المهارة . - الجلوس على حافة المسبح وأداء ضربات الرجلين . - ضربات الرجلين في الماء مع مسك حافة المسبح . - ضربات الرجلين باستخدام أداة الطفو (سندها أسفل الرأس) . - ضربات الرجلين بدون أداة الطفو . - ضربات الرجلين مع حركة الذراعين المجدافية من الجانبين إلى اتجاه الرجلين . - ضربات الرجلين مع استرخاء اليدين أعلى الفخذين . - ضربات الرجلين والجسم مفرود (الذراعان ممتدين أعلى الرأس) .	7 د 2 د 12 مرة 10 مرات 10مرات 5مرات 5مرات 12مرة	
الختامي 3-5 د	1- إجراء منافسات بين الأطفال. 2- لعبة لمس الخيال .	2د 3د	

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

الأسبوع :السابع　　　　　　　　　　**زمن الدرس :60 دقيقة**

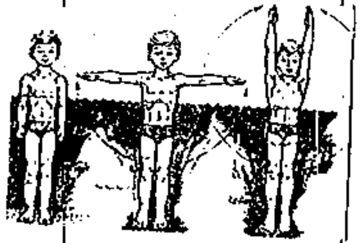
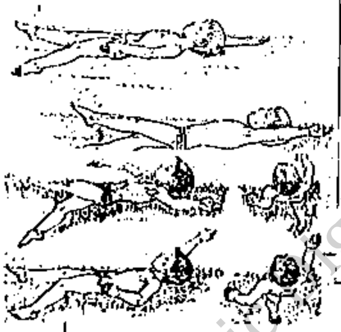
الهدف : تعليم حركات الذراعين لسباحة الزحف على الظهر

الجزء	المحتوى	التكرار أو الزمن	الرسم الوضيحي
التمهيدي **10-** **15د**	الإحماء : - (وقوف - الذراعان خلفاً) : الجري أماماً مع مرجحة الذراعين أماماً ثم عالياً مع التصفيق كل 8 عدات . - (وقوف فتحاً) : رفع الذراعين جانباً عالياً مع لف الجذع . - (وقوف - ذراع أماماً والأخرى خلفاً) : تبادل وضع الذراعين مع ضغطهما خلفاً بالارتداد . - (وقوف - تشبيك الكفين خلف الظهر) : ثني الجذع أماماً أسفل لدفع اليدين خلفاً بشدة . - أخذ دوش .	24مرة 15مرة 12مرة 20مرة	
الرئيسي **35-** **40د**	- شرح المهارة . - الوقوف في الماء الضحل وأداء حركات دوران الذراعين التبادلية - ثم التدرج بالمشي خلفاً م أداء نفس حركات الذراعين . - الطفو الأفقي على الظهر وأداء ضربات الذراعين والزميل يسند الرجلين . - التدريب على الشد بالذراعين مع مساعدة الزميل ويمكن في البداية أداء الشد بالذراعين معاً ، ثم أداء حركات الذراعين التبادلية. - أداء ضربات بالرجلين على البطن اولاً ثم الدوران على الظهر والذراعان خلفاً .	10 د 5 د 10مرات 7د 10مرات	
الختامي **3-5د**	1- لعبة الدائرة المضاعفة . 2- لعبة تبادل الأماكن .	3د 2د	

©Arabic Digital Library-Yarmouk University

الأسبوع : الثامن **زمن الدرس : 60 دقيقة**

الهدف : تعليم التوافق لسباحة الزحف على الظهر

الجزء	المحتوى	التكرار أو الزمن	الرسم التوضيحي
التمهيدي	**الإحماء :**		
10-15د	- (وقوف فتحاً - الذراعان جانباً) : ضغط الذراعين خلفاً عدتين ثم ثني الجذع أمام أسفل .	10مرات	
	- (وقوف فتحاً) : تبادل مد ذراع عالياً مع رفع الأخرى جانباً عالياً .	12مرة	
	- (وقوف فتحاً) : رفع ذراع جانباً مع رفع الأخرى جانباً عالياً بالتبادل .	12 مرة	
	- أخذ دوش .		
الرئيسي	- مراجعة لضربات الرجلين .	5 د	
35-40د	- مراجعة لحركات الذراعين .	5 د	
	- أداء ضربات الرجلين ، والذراعان أحدهما خلفاً والأخرى جانباً - ثم يمكن التبادل بين وضع الذراعين .	20 د	
	- عمل السباحة ككل .	5د	
الختامي	- لعبة الذئب في القفص .	2د	
3-5د	- مطاردة الدائرة .	3د	

© Arabic Digital Library- Yarmouk University

Abstract

Rushaidat, Sara Saed, The Effect of Suggested Teaching Swimming Program for Children on some Physical & Motor Abilities Variables ,P.E College, Yarmook Uni. Supervisor, Dr. Hasan Al-wedyan.

This study aimed to know the effect of a suggested swimming teaching program on some physical and motor-abilities understudy (speed , flexibility , agility , consistency , balance) on children (7-10) years old .in this study the researchers used the experimental method, the sample consisted of a (30)students (girls)from the first three grades students in the universal schools in Amman who were divided into two equal groups ;30 students for each group control and experimental, the suggested program was applied on the experimental group for (8) weeks , three teaching sessions per week, each teaching session lasted for (60)minutes , the program consisted of (24) teaching sessions.

The results of the study showed that the suggested swimming teaching program has a positive effect on improving and developing some physical and motor-abilities understudy in the experimental group members.

Key Words: Teaching Program ,Swimming ,. Physical & Motor Abilities .

© Arabic Digital Library-Yarmouk University